



Schwangerschafts WEGWEISER



FRÜHEHILFEN
CHANCEN



Region Hannover

Grußwort



LIEBE LESER*INNEN,

und plötzlich ist alles anders: Eine Schwangerschaft – ob lange ersehnt oder überraschend – verändert das Leben aller werdenden Eltern. Als dreifacher Vater weiß ich aus persönlicher Erfahrung: Die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind sind eine ganz besondere Lebensphase – für Mütter und Väter.

Aber auch eine Zeit, die oft Unsicherheiten und viele Fragen mit sich bringt: Wie finden wir eine Hebamme? Was ist das Richtige für uns – Geburtsklinik, Geburtshaus oder Hausgeburt? Welche finanziellen Hilfen gibt es, wo werden Beratungen angeboten und was muss noch alles bedacht werden?

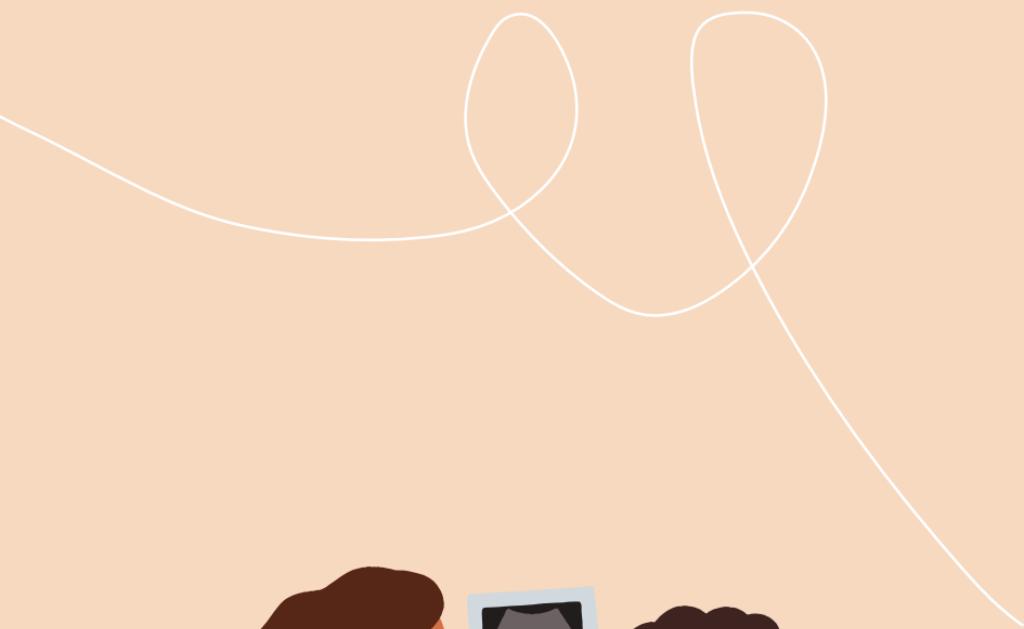
Die Region Hannover unterstützt mit zahlreichen Angeboten für Schwangere, deren Partner*in und Familien. Der neue Schwangerschaftswegweiser bündelt all diese Anlaufstellen und begleitet Sie von Anfang an durch diese aufregende Zeit – von Checklisten über Informationen zum Mutterschutz und Elternzeit bis zur Übersicht aller Beratungsstellen und Gesundheitsangebote. Der Wegweiser zeigt außerdem, wie vielfältig und gut vernetzt die Frühen Hilfen in den 21 regionsangehörigen Städten und Gemeinden sind und welche Angebote es direkt in Ihrer Nähe gibt.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde, möglichst sorgenfreie Schwangerschaft und alles Gute für Ihre neue Zukunft!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Steffen Krach".

Steffen Krach,
Regionspräsident



Liebe (wendende) Eltern,

mit diesem Schwangerschaftswegweiser möchten wir Sie in der besonderen Zeit der Schwangerschaft und Geburt unterstützen und Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungs- und Beratungsangebote in der Region Hannover geben.

Dieser Wegweiser ist farblich nach Themen aufgeteilt.

Spezielle Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes finden Sie auf den Internetseiten der Kommunen, nachfolgend auf den Seiten 129–131. Ab Seite 124 finden Sie Checklisten mit den wichtigsten Dingen, die vor und nach der Geburt zu erledigen sind. Diese können Sie ganz einfach abhaken und behalten so den Überblick.



Der Onlinewegweiser ist verfügbar unter:
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Dieses Heft ist ein Produkt der Frühen Hilfen. Frühe Hilfen sind Angebote für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis sechs Jahren. Mit unserer Arbeit möchten wir ein gutes Aufwachsen von Kindern in der Region Hannover ermöglichen.

Das Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen wünscht Ihnen

*Alles Gute für
diese besondere Zeit!*

*Wir verwenden im Schwangerschaftswegweiser den Genderstar.
Der Genderstar zeigt, dass alle Menschen gemeint sind – egal ob Frau,
Mann oder divers. So fühlen sich alle angesprochen.*

Inhaltsverzeichnis

FRÜHE HILFEN	8
--------------------	---

GESUNDHEIT	12
------------------	----

Gynäkologische Praxen.....	13
Mutterpass.....	14
Hebammen.....	15
Hebammen- und Familienhebammenprechstunde	17
Fachkräfte Frühe Hilfen.....	19
Schwanger mit schwerer Erkrankung	21
Geburtsvorbereitung	22
Pränataldiagnostik	23
Geburtskliniken.....	26
Geburtshäuser	29
Hausgeburt	30
U-Untersuchungen/U-Heft.....	31
Kinderkliniken.....	33
Stillberatung	34
Wochenbettbetreuung	36
Haushaltshilfe	37
Rückbildungsgymnastik.....	38

BERATUNG	40
----------------	----

Schwangeren- & Schwangerenkonfliktberatung.....	41
Babylots*in	42
Hausbesuchsprogramm	43
Frühe Beratung	44
Suchtberatung für Schwangere	46
Kinderwunsch	47

Schreiambulanz	48
Familienservicebüro.....	49
Alleinerziehende und Singleeltern	50
Vater werden.....	51
Regenbogenfamilien & queere Elternschaft	52
Intergeschlechtlichkeit.....	53
Häusliche Gewalt	55
Schwanger und betroffen von weiblicher Genitalverstümmlung	58
Schwanger mit Behinderung	60
Beeinträchtigung des Kindes	62
Pflegefamilie	64
Adoption.....	65

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	66
Mutterschaftsgeld	68
Mutterschutzlohn	69
Kindergeld	70
Kinderzuschlag.....	71
Elterngeld/Elterngeld-Plus.....	72
Bürgergeld	73
Sozialhilfebezug/Grundsicherung	74
Mehrbedarf und Erstattung (bei Bürgergeld und Sozialhilfe)	75
Bildungs- und Teilhabepaket (BUT).....	77
Asylbewerberleistungsbezug	78
Asylbewerberleistungsbezug – Mehrbedarf für werdende Mütter	79
Unterhaltsvorschuss.....	80
Bundesstiftung Mutter & Kind	81
Stiftung „Familie in Not“	82

Wohngeld.....	83
Kinderfreibetrag.....	84
Pflegegeld.....	85
Geburtenfond.....	86
Kostenübernahme von Verhütungsmitteln.....	88

ARBEIT, AUSBILDUNG, SCHULE UND STUDIUM90

Elternzeit	91
Mutterschutz	92
Kündigungsschutz	93
Koordinierungsstelle Frau und Beruf.....	94

BEHÖRDEN96

Anmeldung der Geburt und Beantragung der Geburtsurkunde	97
Namensrecht	98
Krankenversicherung.....	99
Allgemeiner Sozialer Dienst/Kommunaler Sozialdienst.....	100
Beistandschaften – Beratung und Unterstützung	101
Sorgerechtserklärung	102
Vaterschaftsanerkennung	103
Vormundschaften	104
Verfahrenslots*innen	105

HERAUSFORDERUNGEN RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT..... 106

Babyblues	107
Postpartale psychische Herausforderungen.....	108
Verwaiste Eltern.....	112
Schwierige Geburt.....	113
Schwangerschaftsabbruch	115
Vertrauliche Geburt.....	116
Babykörbchen/Babyklappe	118

WISSENSWERTES 120

Baby-Erstausstattung	121
Kliniktasche packen	122
Alles Wichtige im Blick	124
Leichte Sprache.....	127
Internetadressen der Kommunen	129
Hilfe-Telefonnummern	132
Dankeschön	133



FRÜHE HILFEN

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude und auch viele Veränderungen mit sich. Eltern können dabei schon einmal an ihre Grenzen kommen. Um Sie zu unterstützen, gibt es Frühe Hilfen.

Es kommt das Gefühl auf, dass alles zu viel ist? Es gibt Unsicherheiten im Umgang mit dem Baby oder den Kindern? Dann scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen. Sie müssen nicht alles alleine meistern.

Frühe Hilfen sind Angebote für Familien mit Babys und Kindern bis sechs Jahre. Sie unterstützen werdende Eltern und einzelne Elternteile schon ab der Schwangerschaft. Die Nutzung der Frühen Hilfen ist freiwillig und kostenlos. Was Eltern mit den Fachkräften der Frühen Hilfen besprechen, ist vertraulich.

Die Angebote der Frühen Hilfen können je nach Stadt oder Landkreis unterschiedlich sein. Hier sind Beispiele, was die Frühen Hilfen anbieten:

- ▶ **ELTERN INFORMIEREN:** Fachkräfte besuchen Familien nach der Geburt und informieren über verschiedene Angebote.
- ▶ **ELTERN VERNETZEN:** In Stillcafés, offenen Eltern-Kind-Treffs oder Eltern-Kind-Gruppen können sich Eltern untereinander austauschen, voneinander lernen und sich gegenseitig Tipps geben. Eine Fachkraft ist dabei und steht den Eltern mit Rat und Informationen zur Seite.
- ▶ **ELTERN BERATEN:** Fachkräfte in Schwangerschaftsberatungsstellen oder Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche unterstützen die (werdenden) Eltern bei Problemen. In Hebammensprechstunden können Schwangere und Familien, die keine Hebamme haben, zu Themen in der Schwangerschaft beraten werden.



- **FAMILIEN BEGLEITEN:** Wenn Eltern für eine längere Zeit Unterstützung benötigen, können sogenannte Fachkräfte Frühe Hilfen (Familienhebammen oder Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegende (FamKi)) nach Hause kommen und helfen.
- **ELTERN ENTLASTEN:** Ehrenamtliche Familienpat*innen helfen im Alltag und verschaffen Eltern kleine Auszeiten. Das hilft zum Beispiel Eltern, die alleine mit ihrem Kind leben oder wenig Unterstützung haben.

Wir begleiten Sie dabei, Ihrem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen:
Frühe Hilfen - Wir sind für Sie da!

ZEITPUNKT:

Vor und während der Schwangerschaft und bis zum Alter von 6 Jahren

ADRESSEN/LINKS:



Hier finden Sie **weitere Informationen** und ein Erklärvideo zu den Frühen Hilfen:
www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen/

Ein Überblick über die Frühen Hilfen in den einzelnen Kommunen finden Sie hier: Seite 129–131



Über **ANNE hilft** können Sie **verschiedene Angebote der Frühen Hilfen** finden:
<https://annehilft.region-hannover.de/>



Über den **Podcast „Chancenreich“** können Sie sich Folgen zu verschiedenen Bereichen der Frühen Hilfen anhören: www.hannover.de/chancenreich



GESUNDHEIT

Wenn eine Schwangerschaft festgestellt oder vermutet wird, gibt es viele Angebote zur Unterstützung. Gynäkologische Praxen und Hebammen helfen während der Schwangerschaft. Untersuchungen und Medikamente werden meist von der Krankenkasse bezahlt.

Frauen* können schon zur Familienplanung oder bei einem Kinderwunsch eine gynäkologische Praxis aufsuchen. Dort werden Sie beraten, worauf vor Beginn einer Schwangerschaft geachtet werden sollte.

Gynäkologische Praxen

Wenn Sie vermuten oder festgestellt haben, dass Sie schwanger sind, vereinbaren Sie einen Termin für die erste gynäkologische Untersuchung. Die meisten Frauen suchen in der 6.–8. Schwangerschaftswoche eine gynäkologische Praxis auf. Sie werden zu Mutterschutz, zur allgemeinen Lebensführung und zu Möglichkeiten der vorgeburtlichen Diagnostik beraten. Es empfiehlt sich von Anfang an eine gynäkologische Praxis zu suchen, in der Sie sich wohlfühlen. Daher ist es empfehlenswert, schon den ersten Termin in einer Praxis zu vereinbaren, zu der Sie Vertrauen haben und in der Sie bleiben möchten.

ZEITPUNKT: Bei Kinderwunsch oder eingetretener Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: www.arztauskunft-niedersachsen.de
Suchwort „Frauenheilkunde“



UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte

Mutterpass

Nach Feststellung einer Schwangerschaft wird von der gynäkologischen Praxis oder der Hebamme ein Mutterpass ausgestellt. Darin finden sich der errechnete Geburtstermin, die Krankenvorgeschichte der Mutter, medizinische Befunde und das Wachstum des Kindes. Nach der Geburt werden die Daten zur Geburt und der Verlauf des Wochenbetts eingetragen. Ein Mutterpass ist ein medizinisches Dokument und unterliegt der Schweigepflicht. Die Schwangere bestimmt, wer Einblick darin hat. Der Mutterpass ist nicht als Dokument zur Vorlage bei den Arbeitgebenden oder bei anderen Behörden geeignet. Die Schwangere sollte den Mutterpass immer bei sich haben.

ZEITPUNKT: Bei Feststellung der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: Gynäkologische Praxis oder Hebamme
(siehe Seite 13 und 15)

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte

Hebammen

Hebammen sind zuständig für Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett. Sie können eine Schwangerschaft feststellen und die Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft durchführen. Alle Frauen haben in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit Anspruch auf eine Hebamme. Diese Leistungen übernimmt die Krankenkasse. Damit Sie keine Schwierigkeiten haben, eine Hebamme zu finden, ist es wichtig, sich frühzeitig darum zu kümmern.

HEBAMMENBETREUUNG

Jede Schwangerschaft ist anders, deshalb wird jede Frau auch ganz individuell von ihrer Hebamme betreut. Ob es dabei um Fragen zu Veränderungen geht, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, oder um konkrete Beschwerden – mit all diesen Belangen sind Schwangere bei ihrer Hebamme gut aufgehoben. Auch für Sorgen und Ängste, die möglicherweise während der Schwangerschaft auftreten, hat eine Hebamme ein offenes Ohr. Sie kennt bewährte Hilfsmittel, mit denen Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Schlafstörungen oder Wassereinlagerungen gelindert werden können.

Vor allem in der Zeit danach, im Wochenbett, ist die Hebamme da und unterstützt. Sie beobachtet die Gesundheit von Mutter und Kind und steht bei Fragen zum Stillen oder zur Ernährung des Babys zur Seite.

Auch im Falle einer Fehlgeburt kann die Hebamme helfen.



SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE

Die regulären Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft können – wenn die Schwangere dies wünscht – auch von der Hebamme übernommen werden. Im Zuge dieser Untersuchungen werden unter anderem die Herztöne des Kindes kontrolliert und die Lage des Kindes bestimmt. Auch körperliche Veränderungen und Beschwerden der werdenden Mutter werden betreut.

Die Vorsorgeuntersuchungen werden entsprechend der Mutterschaftsrichtlinien durchgeführt. Sie können von der Hebamme selbstständig und eigenverantwortlich oder in Zusammenarbeit mit der betreuenden gynäkologischen Praxis übernommen werden.

ZEITPUNKT:

In der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS:

Die **Hebammenzentrale** berät Sie gerne telefonisch bei Fragen zu den Hebammenleistungen und unterstützt Sie bei der Suche nach einer Hebamme. Außerdem bietet sie eine Online-Hebammensuche auf der Webseite an.



Telefon: 0511 616 10101
(Telefonische Sprechzeiten siehe Webseite)
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-region-hannover.de

UNTERLAGEN:

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass



Hebammen- und Familienhebammensprechstunde

In einer Hebammenprechstunde können Schwangere und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern von einer Hebamme beraten werden. In der Beratung kann es rund um die Themen Stillen, Ernährung des Säuglings, Wochenbett, Schlaf oder die Entwicklung des Kindes gehen.

Die Hebammenprechstunde richtet sich vor allem an Schwangere und Familien, die keine Hebamme haben.

Eine Familienhebammenprechstunde geht darüber hinaus auf psychosoziale Belastungen ein und bietet speziell Familien in schwierigen Lebenssituationen weiterführende Hilfe und Beratung.

Die (Familien-)Hbammenprechstunde ist kostenlos.

ZEITPUNKT: Während einer Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Alle Informationen zu den Sprechstunden und Terminen sind hier zu finden:
[www.hebammenzentrale-region-hannover.de/
fuer-eltern/notfallsprechstunden/](http://www.hebammenzentrale-region-hannover.de/fuer-eltern/notfallsprechstunden/)



UNTERLAGEN: Keine



Fachkräfte Frühe Hilfen

Die Fachkräfte der Frühen Hilfen sind Familienhebammen und Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpfleger*innen (FamKi).

Die Fachkräfte Frühe Hilfen begleiten Familien mit besonderen Belastungen oder Lebenslagen vom Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Sie beraten und unterstützen zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft und die Entwicklung des Kindes.

Das Angebot ist kostenfrei. Es muss kein Antrag gestellt werden, ein Anruf bei der Koordination genügt.

DIE FACHKRAFT FRÜHE HILFEN BEGLEITET SIE ZUHAUSE UND UNTERSTÜTZT:

- ▶ Beim Aufbau einer sicheren Bindung zum Kind
- ▶ Bei allen Fragen zum Stillen und alternativen Formen der Ernährung des Kindes
- ▶ Wenn das Kind zu früh oder mit einer Krankheit/Behinderung geboren ist und besondere Fürsorge benötigt
- ▶ Bei der Strukturierung und Organisation des neuen Alltags mit dem Kind
- ▶ Beim Erlernen Ihrer neuen Rolle als Mutter und /oder Vater/ erziehungsberechtigte Person
- ▶ Wenn Sie Ihr Kind nicht mit Freude wahrnehmen können
- ▶ Bei schwierigen Amtsgängen (z. B. Jobcenter) und bei ärztlichen Besuchen
- ▶ Bei der Anbindung an andere Angebote, Gruppen und Kontaktaufbau zu anderen Müttern/Familien

ZEITPUNKT:

Bei Bedarf ab Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes

Nachfolgend finden Sie entweder direkt die Kontaktdaten der zuständigen Person oder die Internetseite. Über den Link der Internetseite gelangen Sie dann zu den Kontaktdaten.

ADRESSEN/LINKS:

Koordination für die Stadt Hannover:

Familienhebammenzentrum Hannover (FHZ)
Telefon: 0511 123148-10/11
E-Mail: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de



Koordination für Burgdorf:

Telefon: 05136 89 83 01
E-Mail: Fruhe-hilfen@burgdorf.de
www.burgdorf.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-in-burgdorf-902000607-20500.html



Koordinatorin für Laatzen:

www.laatzen.de/de/fruehe-hilfen-2.html

Koordinatorin für Langenhagen:

www.langenhagen.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-fuer-familien-900000366-30890.html



Koordinatorin für Lehrte:

www.lehrte.de/de/netzwerkoordination-fruehe-hilfen-fachkraefte-fruehe-hilfen.html

Koordination für alle weiteren Kommunen der Region Hannover:

Telefon: 0511 616 22765
E-Mail: koordination-familienhebammen@region-hannover.de
www.hannover.de/rh20240827

UNTERLAGEN:

Keine

Schwanger mit schweren Erkrankung

Manche Frauen sind vor und/oder während der Schwangerschaft von (schweren) chronischen oder akuten Erkrankungen betroffen. In dieser Situation kann mehr medizinische Unterstützung notwendig werden. Auch organisatorische Aufgaben nehmen häufig zu.

Frauen mit einer (Vor-)Erkrankung sollten ihre Schwangerschaft möglichst früh ärztlich begleiten lassen. Zusätzlich gibt es spezialisierte Beratungsangebote, die bei Unsicherheiten und Ängsten unterstützen können.

ZEITPUNKT:

Während der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS:



Diabetes-Zentrum Hannover-Nord

Fachübergreifede Gemeinschaftspraxis |

Diabetologische Schwerpunktpraxis (KVN)

Bohnhorststraße 2, 30165 Hannover

Telefon: 0511 358 78 88

E-Mail: mail@diabeteszentrum-hannover.de

www.diabeteszentrum-hannover.de/



Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum

Region Hannover e.V.

Escherstraße 10, 30159 Hannover

Telefon: 0511 300 45 46

E-Mail: info@fmgz-hannover.de | www.fmgz-hannover.de/



Das Gynäkologische Krebszentrum der MHH

Onkologisch Operative Sprechstunde

Telefon: 0511 532 9760

Telefon: 0511 532 9761

E-Mail: gynaekologische-poliklinik@mhh-hannover.de

www.mhh.de/gynaekologisches-krebszentrum

Siehe auch: Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränataldiagnostik) (Seite 23), Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktheratungsstellen (Seite 41)

UNTERLAGEN:

Mutterpass, wichtige ärztliche Briefe oder Befunde, Liste mit Ihren Medikamenten, gegebenenfalls Schwerbehindertenausweis

Geburtsvorbereitung

Ein Geburtsvorbereitungskurs bereitet Sie auf die Geburt und das Leben mit Ihrem Baby vor. Er wird von einer Hebamme geleitet. Geburtsvorbereitungskurse werden in unterschiedlichen Formen angeboten. Die Schwangeren können den Kurs allein oder mit einer anderen Person belegen. Die Kurse können über mehrere Wochen oder an einem Wochenende stattfinden. Kurse über mehrere Wochen sollten in der 28.–30. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Wochenendkurse sollten zwischen der 34.–37. Schwangerschaftswoche besucht werden.

Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs übernimmt die Krankenkasse.

ZEITPUNKT: Anmeldung zum Kurs möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: Eine Hebammenpraxis in Ihrer Nähe oder Kurssuche über die **Hebammenzentrale der Region Hannover:**
Telefon: 0511 616 10101
(Telefonische Sprechzeiten siehe Webseite)
Weinstraße 2, 30171 Hannover
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte

Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränataldiagnostik)

In der Schwangerschaft gibt es regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen – zum Beispiel Ultraschalluntersuchungen, Blutdruckmessung, Urinuntersuchung oder das Abhören der Herztöne des Kindes. Diese Untersuchungen sind für alle schwangeren Frauen vorgesehen und werden von der Krankenkasse bezahlt.

Es gibt dazu zusätzliche Untersuchungen – die nennt man Pränataldiagnostik. Mit diesen Untersuchungen kann geprüft werden, ob sich das Kind im Bauch unauffällig entwickelt. Ziel ist es, mögliche Fehlbildungen oder genetische Besonderheiten frühzeitig zu erkennen. Diese Untersuchungen gehören nicht zur normalen Vorsorge. Sie werden nur durchgeführt, wenn die Eltern es möchten oder wenn ein besonderes Risiko besteht. Pränataldiagnostik ist freiwillig. Die Kosten werden nur übernommen, wenn es einen medizinischen Grund gibt. Zu diesen Untersuchungen gehören zum Beispiel: der Feinultraschall, die Messung der Nackenfalte, spezielle Bluttests oder eine Fruchtwasseruntersuchung.

Wenn Sie Fragen zu pränataldiagnostischen Untersuchungen haben oder überlegen, ob Sie so eine Untersuchung machen lassen möchten, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder gynäkologische Praxis. Die Untersuchungen werden dort oder in einer speziell ausgerichteten Praxis mit besonderer Ausstattung durchgeführt.

Manchmal zeigen die Ergebnisse etwas Auffälliges. Dann sind vielleicht weitere Untersuchungen nötig. In solchen Situationen ist es wichtig, gut informiert und nicht allein zu sein. Es gibt spezielle Beratungsstellen, die Sie unterstützen können. Dort bekommen Sie fachliche Informationen, können Ihre Sorgen ansprechen und gemeinsam mit den Beratenden überlegen, welcher Weg für Sie richtig ist.



GESUNDHEIT

ZEITPUNKT:

Während der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS:



Beratungsstellen, die zu
Pränataldiagnostik beraten:

pro familia Beratungsstelle Hannover
Dieterichsstraße 25 A, 30159 Hannover
Telefon: 0511 36 36 06
E-Mail: hannover@profamilia.de
www.profamilia.de/hannover



Donum Vitae Niedersachsen e.V.

Allerweg 10, 30449 Hannover
Telefon: 0511 450 05 56
E-Mail: hannover@donumvitae.org
www.hildesheim-hannover.donumvitae.org



Beratungs- und Therapiezentrum (BTZ)

Bödekerstraße 65
30161 Hannover
Telefon: 0511 661066
E-Mail: beratungsstelle@btz-hannover.de
www.btz-hannover.de/



Durchführung der Pränataldiagnostik
und Therapie:

**MVZ Pränatalmedizin Hannover –
Medizinische Hochschule Hannover**

Rundestraße 10, 30161 Hannover

Telefon: 0511 532 95 81

E-Mail: praenatalmedizin@mh-hannover.de
www.mhh.de/praenatalmedizin-mvz



Beratung für Schwangere und Paare nach einem
auffälligen Befund:

**Beratungsstelle Menschenskind
Diakovere Annastift**

Anna-von-Borries-Str. 1–7, (Hochhaus 5. Etage),
30625 Hannover

Telefon: 0511 5354-4466 oder -4467

Mobil: 0152 58 80 05 29

E-Mail: menschenskind@diakovere.de
[www.diakovere.de/wohnen-leben/
mit-behinderungen/menschenskind/](http://www.diakovere.de/wohnen-leben/mit-behinderungen/menschenskind/)



Informationen, Hilfestellungen und Links
zu (fast) allen Fragen rund um vorgeburtliche
Untersuchungen, die auf dem weiteren Weg
unterstützen können:

PränatalNetzwerk Hannover

www.praenatalnetzwerk-hannover.de

UNTERLAGEN:

Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte und
gegenfalls Überweisungsschein und Befund

Geburtskliniken

Im Verlauf der Schwangerschaft sollten Sie sich in Rücksprache mit der gynäkologischen Praxis Gedanken machen, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. Die meisten Schwangeren gebären in einem Krankenhaus. In der Region Hannover gibt es sechs Geburtskliniken. Einige Kliniken bieten Informationsabende oder Kreißsaal-Führungen an. Die Geburt kann in einer normalen Geburtsklinik stattfinden, wenn die Schwangerschaft ab der 36. Woche gut verläuft und keine Probleme zu erwarten sind.

Manchmal ist eine Geburt in einem „Level 1“ Klinikum notwendig, das ist eine Spezialklinik.

ZUM BEISPIEL:

- ▶ Wenn das Baby sehr früh zur Welt kommt (vor der 29. Woche)
- ▶ Bei Drillingen (vor der 33. Woche) oder bei mehr als drei Babys
- ▶ Wenn beim Baby oder bei der Mutter vor der Geburt eine ernste Krankheit festgestellt wurde, bei der das Baby nach der Geburt sofort intensiv behandelt werden muss (z. B. bei Verdacht auf Fehlbildungen)
- ▶ Wenn das Baby weniger als 1500 Gramm wiegt
- ▶ Wenn die Mutter eine schwere Schwangerschaftserkrankung hat (z. B. Bluthochdruck mit Schäden an Leber oder Blutbild, oder das Ungeborene sich nicht altersgerecht entwickelt)
- ▶ Wenn die Mutter Diabetes hat, der mit Insulin behandelt werden muss, und das Baby dadurch gefährdet sein könnte

Solche Spezialkliniken sind in der Region Hannover die MHH, die Henrike und das KRH Neustadt.

ZEITPUNKT: Eine Anmeldung zur Geburt sollte um die 30. Schwangerschaftswoche in der Klinik erfolgen

ADRESSEN/LINKS: **Diakovere Henrike**
Mutter-Kind-Zentrum Auf der Bult
Janusz-Korczak-Allee 12,
30173 Hannover
Telefon (Sekretariat): 0511 81 15 38 00
www.henrike-hannover.de



Vinzenzkrankenhaus
Lange-Feld-Str. 31, 30559 Hannover
Telefon: 0511 950 2301/-2302
www.vinzenzkrankenhaus.de/fachabteilungen-zentren/geburtshilfe/

KRH Klinikum Großburgwedel
Fuhrberger Str. 8, 30938 Burgwedel
Telefon: 05139 801 44 34
www.krh.de/geburt



KRH Klinikum Robert-Koch Gehrden
Von-Reden-Str. 1, 30989 Gehrden
Telefon: 05108 69 25 40
www.krh.de/geburt

KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge
Lindenstr. 75, 31535 Neustadt am Rübenberge
Telefon: 05032 88 5500 / 05032 88 2400
(Geburtsplanung)
www.krh.de/geburt



**Medizinische Hochschule Hannover Klinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe**
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
Telefon: 0511 532 60 56
[www.mhh.de/praenatalmedizin-und-geburthilfe-
im-perinatalzentrum](http://www.mhh.de/praenatalmedizin-und-geburthilfe-im-perinatalzentrum)

UNTERLAGEN:

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass,
Überweisung der gynäkologischen Praxis,
gegenfalls Kostenübernahmbescheid
(Geburtenfond, siehe Seite 86)



Geburtshäuser

Ein Geburtshaus ist eine Einrichtung, die von Hebammen geleitet wird, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen können. Während der gesamten Schwangerschaft werden Sie von einer Hebamme begleitet, die auch bei der Geburt und im Wochenbett für Sie da ist. Wenn der Geburtstermin näher rückt, ist Ihre Hebamme jederzeit erreichbar und trifft sich mit Ihnen im Geburtshaus, sobald die Geburt beginnt. Im Geburtshaus kümmern sich ausschließlich Hebammen um Sie. Ärzte*Ärztinnen sind nicht vor Ort. Sollte es während der Geburt zu Komplikationen kommen, sorgen die Hebammen sofort dafür, dass Sie rechtzeitig in ein Krankenhaus kommen. Dort werden Sie dann von Ärzten*Ärztinnen weiterbehandelt. Die Kosten für die Geburt im Geburtshaus übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse. Zusatzkosten können durch Rufbereitschaft und Geburtshauspauschale auf Sie zukommen.

ZEITPUNKT: Anmeldung im Geburtshaus möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: **Geburtshaus Eilenriede**
Gehägestraße 20a, 30655 Hannover
Telefon: 0511 71 37 01
E-Mail: info@geburtshaus-eilenriede.de
www.geburtshaus-eilenriede.de



Geburtshaus & Hebamme Herrenhausen
Nienburger Straße 6, 30167 Hannover
Telefon: 0511 64 69 37 33
E-Mail: geburtshaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtshaus-herrenhausen.de

UNTERLAGEN: Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte

Hausgeburt

Sie können Ihr Kind auch zu Hause bekommen, wenn Sie eine risikofreie Schwangerschaft haben. Die Hebamme kommt zu Ihnen nach Hause, wenn die Geburt beginnt und bleibt bis zu einigen Stunden nach der Geburt. Die Krankenkassen bezahlen die Hebamme für ihre Arbeit. Die Hebamme ist für die Schwangere bis zur Geburt immer erreichbar. Dafür bekommt die Hebamme eine sogenannte Rufbereitschaftspauschale. Für die Rufbereitschaftspauschale muss teilweise etwas dazu bezahlt werden, da es nicht von allen Krankenkassen komplett übernommen wird.

ZEITPUNKT: Es sollte möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft nach einer passenden Hebamme für die Hausgeburt gesucht werden

ADRESSEN/LINKS: Bei der Suche nach einer passenden Hebamme für eine Hausgeburt hilft die Hebammenzentrale der Region Hannover:



Hebammenzentrale der Region Hannover:
Telefon: 0511 616 10101
(Telefonische Sprechzeiten siehe Webseite)
Weinstraße 2, 30171 Hannover
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN: Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte



U-Untersuchungen / U-Heft

Direkt nach der Geburt wird das Baby gründlich untersucht (U1). Diese Untersuchung findet im Krankenhaus oder im Geburtshaus statt. In der Regel wird im Krankenhaus auch die U2 durchgeführt – meist am dritten Lebensstag. Wenn Sie eine Hausgeburt oder Geburt im Geburtshaus planen, müssen Sie selbst Termine für die U2 in einer kinderärztlichen Praxis vereinbaren.

Auch alle weiteren Untersuchungen (U3–U9) finden in einer kinderärztlichen Praxis statt.

Die weiteren U-Untersuchungen bestehen aus körperlichen Untersuchungen des Kindes und einer Beratung der Eltern. Je nach Alter werden dabei zum Beispiel Gewicht, Größe, Organe, Kopf und Bewegungsabläufe überprüft. Auch die Entwicklung des Kindes wird beurteilt – etwa Motorik, Wahrnehmung, Denken, soziales Verhalten und die Beziehung zu den Eltern.

Wenn dabei Auffälligkeiten oder Hinweise auf eine Erkrankung festgestellt werden, sorgt der*die Arzt*Ärztin dafür, dass das Kind weiter untersucht und gegebenenfalls behandelt wird.

Außerdem wird besprochen, ob es besondere Belastungen oder Gesundheitsrisiken gibt und wie man diese verringern kann. Der Impfstatus wird kontrolliert und fehlende Impfungen werden empfohlen. Vor dem ersten Besuch in der Kindertagesstätte (Kita) ist eine ärztliche Impfberatung verpflichtend. Bei Bedarf informiert der*die Arzt*Ärztin auch über passende Angebote für Eltern und Kinder in der Region Hannover.

Die Ergebnisse der Untersuchungen werden in ein gelbes Heft eingetragen. Dieses Untersuchungsheft und den Impfpass Ihres Kindes erhalten Sie nach der Geburt.

In dem Heft ist ein genauer Zeitplan aufgeführt, wann die Untersuchungen und Impfungen für Ihr Kind vorgesehen sind (U2–U9).

Das Untersuchungsheft ist sehr wichtig und sollte sorgfältig aufbewahrt werden. Bitte bringen Sie es zusammen mit dem Impfpass Ihres Kindes zu jedem Termin in der kinderärztlichen Praxis mit.

Sollten Sie eine U-Untersuchung (U5–U8) verpasst haben, dann können Sie einen Termin beim Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin machen und dort die Untersuchung nachholen.

ZEITPUNKT: Die Suche nach einer kinderärztlichen Praxis sollte bereits in der Schwangerschaft erfolgen

ADRESSEN/LINKS: **Kinderärztliche Praxen finden Sie unter**
www.arztauskunft-niedersachsen.de
(Suchwort: Kinder- und Jugendmedizin)



Weitere Informationen rund um die Früherkennung und Vorsorge finden Sie hier zum Download:
www.shop.bioeg.de/frueherkennung-und-vorsorge-fuer-ihr-kind-mit-ringoesen-zum-einheften-11120801/



Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin
Hildesheimer Straße 17, 30169 Hannover
Telefon: 0511 616-22249 oder 0511 616-23384
E-Mail: jugendmedizin@region-hannover.de
www.hannover.de/jugendmedizin

UNTERLAGEN: Das gelbe U-Heft, Impfausweis, Elektronische Gesundheitskarte des Kindes

Kinderkliniken

Kinderkliniken sind Krankenhäuser, die Kinder und Jugendliche behandeln. Sie bieten eine Versorgung, die auf die besonderen Bedürfnisse von Säuglingen, Kleinkindern und Jugendlichen abgestimmt sind.

In die Kinderklinik geht man, wenn das Kind ernsthaft krank oder verletzt ist.

ZUM BEISPIEL: Bei starken Infektionen, nach einem Unfall, wenn eine Operation nötig ist oder bei chronischen Krankheiten. Auch wenn Kinder schon seit der Geburt eine Erkrankung haben, helfen die Kinderkliniken.

Bei leichten Krankheiten, wie einer normalen Erkältung oder kleinen Verletzungen, geht man meistens zuerst zur kinderärztlichen Praxis. Wenn es nötig ist, werden die Kinder durch diese an eine Kinderklinik überwiesen.

ZEITPUNKT: Wenn das Kind schwere Gesundheitsprobleme hat

ADRESSEN/LINKS: **Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult**

Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover

Telefon: 0511 8 11 50

www.auf-der-bult.de



**Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin –
Krankenhausabteilung der MHH**

Carl-Neuberg-Straße 2, 30625 Hannover

Telefon: 0511 532 32 20

www.mhh.de/kliniken-und-spezialzentren/zentrum-kinderheilkunde-und-jugendmedizin



**Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin –
KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge**

Lindenstr. 75, 31535 Neustadt am Rübenberge

Telefon: 05032 88 23 00

E-Mail: kinderklinik.neustadt@krh.de

<https://neustadt.krh.de/kliniken-zentren/kinderheilkunde-und-jugendmedizin>



Giftnotruf:

0551 19240

UNTERLAGEN:

Elektronische Gesundheitskarte

Stillberatung

Wenn Sie Ihr Kind stillen möchten, kann es zu Herausforderungen kommen. Dabei können Hebammen und Stillberater*innen helfen. Diese können dann zu Ihnen nach Hause kommen und gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden. Während der gesamten Stillzeit haben Sie Anspruch auf die Unterstützung einer Hebamme – unabhängig davon, wie lange Sie stillen. Ihre Krankenkasse übernimmt bis zu acht Termine für Hausbesuche oder Telefongespräche mit der Hebamme.

Bei größeren Herausforderungen kann Ihre gynäkologische oder kinderärztliche Praxis zusätzliche Termine verordnen. Auch speziell ausgebildete Still- und Laktationsberater*innen stehen Ihnen in besonderen Situationen zur Seite. Diese Expert*innen kennen sich beim Stillen sehr gut aus, allerdings werden die Kosten für die Unterstützung in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen. Zusätzlich gibt es Stillberatungen, die von Ehrenamtlichen durchgeführt werden.

Eine weitere Möglichkeit ist der Besuch einer Stillgruppe. Dort können sich stillende Mütter regelmäßig treffen, Erfahrungen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Die Stillberatung kann auch während der Schwangerschaft in Anspruch genommen werden.

ZEITPUNKT: Schwangerschaft, Stillzeit

ADRESSEN/LINKS: Bei der Suche nach einer passenden Stillberatung

hilft die **Hebammenzentrale der Region Hannover:**

Weinstraße 2, 30171 Hannover

Telefon: 0511 616 10101

(Telefonische Sprechzeiten siehe Webseite)

E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de



Stillgruppen finden Sie unter:

www.bdl-stillen.de



Ehrenamtliche Stillberatung finden Sie z.B. unter:

www.afs-stillen.de



La Leche Liga

Telefon: 03322 429 17 47

E-Mail: info@lalecheliga.de

www.lalecheliga.de

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass

Wochenbettbetreuung

Das Wochenbett ist die Zeit direkt nach der Geburt, in der Sie sich von der Geburt ausruhen und erholen.

Es ist auch eine wichtige Phase, um das Baby kennenzulernen, in Ruhe anzukommen und eine enge Bindung aufzubauen. Um gut in das neue Leben und den neuen Alltag zu starten, muss Vieles meist neu organisiert werden. Dafür kann man sich auch Unterstützung holen, zum Beispiel durch die eigenen Eltern, Freunde, eine Haushaltshilfe (siehe Seite 37) oder die Hausbesuchsprogramme (siehe Seite 43).

Die Hebamme besucht Sie und Ihr Baby nach der Geburt zu Hause.

Die Hebamme unterstützt und berät...:

- ... bei Fragen und Sorgen
- ... bei der Pflege des Babys
- ... wann Sie mit Ihrem Kind zu einer ärztlichen Praxis gehen müssen
- ... beim Stillen und zur Ernährung des Babys

Bis zu zwölf Wochen nach der Geburt kann die Hebamme Sie und Ihr Kind zu Hause besuchen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

ZEITPUNKT: Nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Bei der Suche nach einer Hebamme für die Wochenbettbetreuung hilft die **Hebammenzentrale der Region Hannover:**
Weinstraße 2, 30171 Hannover
Telefon: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte,
Mutterpass



Haushaltshilfe

Es gibt die Möglichkeit eine Haushaltshilfe während der Schwangerschaft oder für die Zeit nach der Geburt des Kindes zu beantragen. Eine Haushaltshilfe kann beantragt werden, wenn:

- ▶ Sie eine ärztliche Bescheinigung haben, die bestätigt, dass Sie den Haushalt aus gesundheitlichen Problemen nicht führen können. Hierzu zählt zum Beispiel auch das Wochenbett oder wenn Sie eine chronische Krankheit haben.
- ▶ Wenn ein Kind unter zwölf Jahren im Haushalt lebt, das auf Hilfe angewiesen ist oder eine Behinderung hat.

Die Haushaltshilfe kann nur dann beantragt werden, wenn keine andere Person den Haushalt übernehmen kann.

In der ärztlichen Bescheinigung sollten die gesundheitlichen Probleme der Mutter und die voraussichtliche Dauer der Einschränkung stehen. Die Bescheinigung kann bei Hausärzt*innen oder Gynäkolog*innen ausgestellt werden.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: gynäkologische, hausärztliche oder kinderärztliche Praxis

Siehe auch: Schwanger mit Behinderung (Seite 60)

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte, ärztliche Bescheinigung



Rückbildungsgymnastik

Bei der Rückbildungsgymnastik handelt es sich um Übungen, die den Körper nach der Schwangerschaft und der Geburt kräftigen und die körperlichen Veränderungen zurückbilden sollen. Üblich sind Kurse in Gruppen bei einer Hebamme. In Ausnahmefällen, wenn aufgrund der Geburt zum Beispiel massive Beeinträchtigungen des Beckenbodens vorliegen, kann die gynäkologische Praxis Rückbildungsgymnastik für die Frau verordnen. Ein genereller Anspruch auf die Verordnung besteht nicht. Die Kosten für den Kurs werden direkt über die Versicherungskarte mit der Krankenkasse abgerechnet. Für eine Kostenübernahme muss der Kurs bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein.

ZEITPUNKT: In der Regel 8 bis 10 Wochen nach der Geburt,
individuelle Absprache mit der Hebamme möglich

ADRESSEN/LINKS: **Hebammenpraxis oder Kurssuche über die Hebammenzentrale der Region Hannover:**
Weinstraße 2, 30171 Hannover
Telefon: 0511 616 10101
(Telefonische Sprechzeiten siehe Webseite)
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN: Elektronische Gesundheitskarte







BERATUNG

Während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit nach der Geburt entstehen viele Fragen. Manchmal kann es dann hilfreich sein, sich beraten zu lassen, um nicht mit einem Problem alleine zu sein. Bei allen Anliegen können Ihnen Fachkräfte in Beratungsstellen weiterhelfen und Sie unterstützen. Viele Beratungsangebote können dabei auch Dolmetscher*innen oder Sprachmittlung nutzen.

(Werdende) Eltern können sich in der Schwangerenberatungsstelle vor, während und nach der Geburt ihres Kindes zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt kostenlos beraten lassen.

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Mögliche Themen sind:

- ▶ Finanzielle Hilfen, insbesondere von Stiftungen
- ▶ Psychische Belastungen in der Schwangerschaft und auch nach der Geburt
- ▶ vorgeburtliche (pränataldiagnostische) Untersuchungen und Befunde
- ▶ Fragen zur vertraulichen Geburt
- ▶ Konflikte in der Partnerschaft und Familie
- ▶ Neufindungsphase als Mutter/Vater/Eltern
- ▶ Verhütung
- ▶ Trauer nach Fehlgeburt oder Tod des Kindes
- ▶ Kinderwunsch
- ▶ Schwangerschaftsabbruch

ZEITPUNKT: Vor einer Schwangerschaft, jederzeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen:** www.schwangerschaftsberatung-hannover.de

UNTERLAGEN: Keine



Babylots*in

Schon in der Schwangerschaft und direkt nach der Geburt stehen die Babylots*innen werdenden Eltern unterstützend zur Seite – direkt aus der Geburtsklinik heraus.

Die Babylots*innen sind für Sie da, wenn ...

- ▶ Sie Fragen zur Schwangerschaft, Geburt oder der Zeit danach haben,
- ▶ Sie Unterstützung bei Anträgen oder Behördengängen benötigen,
- ▶ sich die Schwangerschaft belastend anfühlt oder Sie sich Sorgen machen,
- ▶ Sie sich im Alltag mit Baby entlasten möchten oder sich allein fühlen,
- ▶ Sie neue Kontakte knüpfen wollen oder neu in der Stadt sind.

Die Babylots*innen informieren über passende Angebote an Ihrem Wohnort, zeigen Wege zur Unterstützung und vermitteln bei Bedarf an passende Stellen weiter.

Auch nach der Entlassung stehen
die Babylots*innen den Eltern gern
beratend zur Seite!

ZEITPUNKT: Während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: www.hannover.de/babylotsen

UNTERLAGEN: Keine



Hausbesuchsprogramm

IHR BABY IST DA! UND JETZT?

Ein Baby kann neben der Freude auch kleine oder große Herausforderungen mitbringen. Dafür sind die Ehrenamtlichen des Hausbesuchsprogramms da. Sie können Entlastung bieten, im Alltag unterstützen oder Fragen beantworten. Sie können zum Beispiel mit Geschwisterkindern spielen, mit dem Baby spazieren gehen, ein Eltern-Café empfehlen oder zur ärztlichen Praxis begleiten. Die Unterstützung wird ganz an die Familie und Ihre Bedürfnisse angepasst. Für eine passende Vermittlung von Ehrenamtlichen in die Familie gibt es vor Ort jeweils eine Ansprechperson.

Diese Programme sind kostenlos.

ZEITPUNKT: Für Familien mit Kindern von 0–3 Jahren

ADRESSEN/LINKS: Zuständiges Hausbesuchsprogramm
je nach Kommune:
www.hannover.de/hausbesuchsprogramm-region



UNTERLAGEN: Keine



Frühe Beratung

Ein Kind bringt viele Veränderungen mit sich. Eltern erleben viele schöne Momente mit Ihrem Kind. Doch manchmal gibt es auch Situationen, in denen Eltern sich unsicher fühlen und Fragen haben. Das ist völlig normal. Die Mitarbeitenden der Frühen Beratung sind da, um in solchen Momenten zu unterstützen. Die Frühe Beratung unterstützt Schwangere und Eltern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern, damit ein guter Start ins Leben gelingen kann. Sie helfen dabei, die Elternrolle gut zu meistern und passende Lösungen zu finden.

FRAGEN KÖNNEN ZUM BEISPIEL SEIN:

- ▶ Wie erkenne ich, was mein Kind möchte?
- ▶ Wie entwickelt sich mein Kind gut?
Und wie kann ich es dabei unterstützen?
- ▶ Wie kann ich mein Kind beruhigen, wenn es schreit?
- ▶ Wie helfe ich meinem Kind, wenn es nicht essen oder trinken mag?
- ▶ Wie unterstütze ich mein Kind beim Einschlafen?
- ▶ Wie kann ich meinem Kind Geborgenheit vermitteln?
- ▶ Wie kann ich den neuen Alltag gut gestalten?

Die Frühe Beratung wird durch verschiedene Beratungsstellen angeboten. Die Beratungsstellen bieten auch zu anderen Themen Beratung an.

DAS SIND ZUM BEISPIEL:

- ▶ Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- ▶ Erziehungsberatung
- ▶ Jugendberatung

ZEITPUNKT:

Vor einer Schwangerschaft, jederzeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS:

Hier kommen Sie zur **Frühen Beratung** und den **Beratungsstellen**:
www.hannover.de/rh20250814

**Weitere Themen und Beratungsstellen
finden Sie hier:**

www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

UNTERLAGEN:

Keine



Suchtberatung für Schwangere

Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Cannabis und andere Drogen können das ungeborene Baby schädigen.

Es ist am besten für das Baby, wenn während der Schwangerschaft keine Drogen genommen werden. Aber zu einem solchen Entzug gehört oft viel mehr, als einfach nur aufzuhören. Bei einigen Substanzen kann ein sofortiger Entzug sogar gefährlich für die Mutter und das Kind sein. Es gibt Unterstützungsmöglichkeiten, um während der Schwangerschaft sicher von Suchtmitteln loszukommen. Sie können Ersatzstoffe oder Medikamente bekommen, um den Entzug zu erleichtern. Eine Suchtproblematik muss kein Grund sein, die Schwangerschaft abzubrechen. Sie können sich Hilfe bei einer Drogenberatungsstelle suchen. Viele Beratungsstellen bieten spezielle Unterstützung für Schwangere an und helfen Ihnen während und nach der Schwangerschaft. Sie arbeiten oft mit anderen sozialen und medizinischen Diensten zusammen und können Sie zu fachärztlichen Praxen und Hilfseinrichtungen weitervermitteln.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Eine Übersicht der Beratungsstellen:**
www.hannover.de/sucht-drogen



Vermittlung zu Selbsthilfegruppen:
KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich)
Gartenstraße 18, 30161 Hannover
Telefon: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de



Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)

UNTERLAGEN: Keine

Kinderwunsch

Viele Menschen wünschen sich ein Kind – unabhängig davon, ob sie allein leben, in einer Partnerschaft sind oder welches Familienmodell sie leben. Manche werden schnell schwanger, andere benötigen medizinische Unterstützung, zum Beispiel durch eine Samen- oder Eizellspende oder eine künstliche Befruchtung. Für manche bleibt der Kinderwunsch lange unerfüllt. Das kann eine belastende Zeit sein.

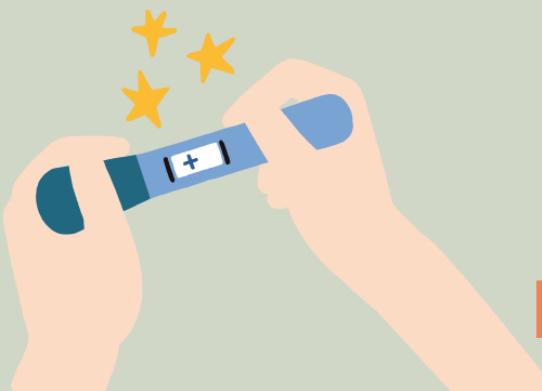
Auch rechtliche und medizinische Fragen können eine Rolle spielen. Zum Beispiel, welche Möglichkeiten es gibt, welche Behandlungen übernommen werden oder welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

In dieser Situation kann es guttun, mit jemandem zu sprechen. Es gibt Beratungsstellen, die sich auf das Thema Kinderwunsch spezialisiert haben. Sie bieten fachliche Informationen und persönliche Unterstützung – ganz unabhängig davon, wie der eigene Weg zum Elternwerden aussieht.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)

UNTERLAGEN: Keine



Schreiambulanz

Babys sind nicht alle gleich. Manche sind ruhig, andere scheinen unsicher und weinen viel. Teilweise lassen sie sich nur schwer beruhigen, haben einen leichten Schlaf und wollen am liebsten nur auf dem Arm sein. Es können Probleme beim Füttern oder Stillen auftreten. Oft sind die Eltern ratlos und haben immer wieder das Gefühl: „Nichts hilft!“. Viele Eltern sind am Anfang unsicher. Wenn Sie sich überlastet fühlen, können Fachkräfte der Beratungsstellen helfen. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch anonym erfolgen.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Eine **Schreiambulanz** in Ihrer Nähe finden Sie auf:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen



Weitere Informationen finden Sie hier:
www.hannover.de/rh20250811

UNTERLAGEN: Keine



Familienservicebüro

Das Familienservicebüro ist eine Anlaufstelle rund um das Thema Familie. Überwiegend wird hier zur Kinderbetreuung in Krippe, Kindertagesstätte oder Hort, aber auch zu Tagespflegepersonen beraten. Im Familienservicebüro erhalten Sie außerdem Informationen über Freizeitangebote in Ihrer Kommune. Wenn Sie Fragen zu finanziellen Hilfen haben, können die Mitarbeitenden Sie bei der Beantragung unterstützen oder verweisen Sie an Behörden oder Beratungsstellen.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Eine **Übersicht der Familienservicebüros** finden Sie hier: www.hannover.de/rh202509011



UNTERLAGEN: Keine

Alleinschwangere, Alleinerziehende und Singleeltern

Es gibt immer mehr Familien mit nur einem Elternteil, dennoch müssen viele von ihnen besondere Herausforderungen bewältigen. Das kann zum Beispiel bei der Vereinbarung von Familie und Beruf oder der damit verbundenen finanziellen Sicherung des Lebensunterhalts sein. In der Region Hannover stehen diese Familien nicht alleine da. Viele Hilfsangebote richten sich ganz gezielt an Alleinschwangere, Alleinerziehende und Singleeltern. In den Beratungsstellen können Sie sich zu allen Fragen beraten lassen, die Sie als alleinschwangere oder -erziehende Person beschäftigen.

ZEITPUNKT: Vor und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **VAMV – Verband Alleinerziehender Mütter und Väter
Ortsverband Hannover e.V.**



Philipsbornstr. 28, 30165 Hannover
Telefon: 0511 39 11 29
E-Mail: vamv@vamv-hannover.de
www.vamv-hannover.de/

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Minister-Stüve-Str. 18, 30449 Hannover
Telefon: 0511 70 02 35 20
E-Mail: info@skf-hannover.de
www.skf-hannover.de/seite/635996/beratung.html

UNTERLAGEN: Keine

Vater werden

Die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt bringt auch für werdende Väter viele Veränderungen mit sich. Emotionale Herausforderungen, neue Verantwortlichkeiten und eine Vielzahl offener Fragen prägen diese besondere Lebensphase. Väter übernehmen dabei von Beginn an eine wichtige Rolle – emotional, rechtlich und familiär. Sie können die Schwangerschaft aktiv mitgestalten, bei Vorsorgeuntersuchungen dabei sein und die Schwangere begleiten.

Neben Themen wie Elternzeit oder die Rolle bei der Geburt spielen auch persönliche Aspekte eine große Rolle. Gefühle, Unsicherheiten und Veränderungen im Alltag verdienen Aufmerksamkeit und Unterstützung. Väter verfügen über dieselben Fähigkeiten wie Mütter, wenn es um eine gute Bindung zum Kind sowie um Versorgung und Betreuung geht. Eine präsente und zugewandte Vaterschaft stärkt die kindliche Entwicklung und das Zusammenleben in der Familie.

Die Frühen Hilfen unterstützen Väter mit passenden Angeboten bereits ab der Schwangerschaft. Es gibt Projekte und Veranstaltungen, die Raum für Informationen, Austausch und die Stärkung der Vaterrolle bieten. Die Angebote sind freiwillig, vertraulich und stehen Vätern unabhängig vom jeweiligen Familienmodell offen.

ZEITPUNKT: Während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **mannigfaltig e.V. – Beratung für Jungen, Männer und Väter**

Lavesstraße 3, 30159 Hannover
Telefon: 0511 4582162
Beratungstelefon: 0511 210 00 10
www.mannigfaltig.de/vaterwerden/

Siehe auch: Frühe Beratung (Seite 44–45),
Elternzeit (Seite 91), Sorgerechtserklärung
(Seite 102), Vaterschaftsanerkennung (Seite 103)

UNTERLAGEN: Keine

Regenbogenfamilien & Queere Elternschaft

Viele Kinder werden in Deutschland in Regenbogenfamilien geboren. Das heißt in Familien, in denen mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell, trans* oder intergeschlechtlich ist. Für queere Schwangere und Eltern gibt es verschiedene Internetseiten, auf den sie sich über die Familiengründung und Rechtliches informieren können.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Weitere Informationen zu Regenbogenfamilien über das Familienportal des BMFSFJ:



[www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/
regenbogenfamilien](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/regenbogenfamilien)

UNTERLAGEN: Keine



Intergeschlechtlichkeit bedeutet, dass ein Baby mit körperlichen Geschlechtsmerkmalen geboren wird, die nicht eindeutig „männlich“ oder „weiblich“ sind. In diesem Falle sind sie intergeschlechtlich.

Intergeschlechtlichkeit

Dies kann die Hormone, die Chromosomen, oder die Genitalien betreffen. Bei manchen Kindern kann nach der Geburt nicht eindeutig gesagt werden, ob das Genital „männlich“ oder „weiblich“ ist. Bei anderen Kindern können Hoden und Eierstöcke vorhanden sein. Das sind natürliche Variationen der körperlichen Entwicklung und keine Krankheit.

Innerhalb der Schwangerschaft wird dies nur sehr selten festgestellt. Meist erfahren Eltern erst nach der Geburt davon, manchmal sogar erst im Verlauf der Pubertät oder noch später. Diese Nachricht kann überraschend sein und viele Fragen aufwerfen.

Die meisten Babys, die intergeschlechtlich geboren werden, sind gesund und benötigen keine medizinische Behandlung oder Operation. In Deutschland dürfen Operationen, die nicht dringend notwendig sind, nur mit der Zustimmung der betroffenen Person gemacht werden. Es muss also gewartet werden, bis das Kind selbst entscheiden kann. Trotzdem gilt: Jedes Kind ist anders. Manche Kinder haben unabhängig von der Intergeschlechtlichkeit gesundheitliche Probleme und brauchen medizinische Hilfe.

Sie haben also Zeit, sich in Ruhe zu informieren und über die nächsten Schritte nachzudenken.

Beratungsstellen und Fachkräfte stehen Ihnen zur Seite, beantworten Ihre Fragen und begleiten Sie auf diesem Weg.

ADRESSEN/LINKS: Inter* Beratung Niedersachsen für intergeschlechtliche Menschen und deren Angehörige



Beratung von intergeschlechtlichen Menschen oder Eltern mit intergeschlechtlichen Kindern

Telefon: 0511 33 65 89 40

E-Mail: interberatung@qnn.de

www.qnn.de/interberatung/



Intergeschlechtliche Menschen Landesverband Niedersachsen e.V.

E-Mail: vorstand@im-nds-ev.de

www.im-nds-ev.de/



Queeres Netzwerk Niedersachsen (QNN)

E-Mail: inter@qnn.de

www.qnn.de/inter



Beratungsstelle Osterstraße

Osterstraße 57, 30159 Hannover

Telefon: 0511 920 94 40

E-Mail: info@beratungsstelleosterstrasse.de

www.beratungsstelleosterstrasse.de/#wir-beraten

Siehe auch: Frühe Beratung (Seite 44–45)

Häusliche Gewalt

Häusliche Gewalt hat viele Formen. Sie besteht nicht nur aus Schlägen oder sexueller Gewalt.

Auch andere Handlungen sind Gewalt:

- ▶ Beleidigungen oder Drohungen durch den*die Partner*in oder andere Personen im nahen Umfeld.
- ▶ Ein Verbot, das Haus zu verlassen.
- ▶ Anhaltende Belästigung nach einer Trennung.
- ▶ Ständige Kontrolle und das Verbot, Kontakt zu anderen zu haben.
- ▶ Kein Geld zu bekommen oder das eigene Geld abgenommen zu bekommen.

Oft erleben Frauen und ihre Kinder mehrere dieser Gewaltformen gleichzeitig. Viele werden zusätzlich sozial isoliert.

Hilfe gibt es bei Beratungsstellen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Gemeinsam wird nach einer Lösung gesucht.

Bei akuter Gefahr oder dem Gefühl, dass etwas passieren könnte, kann die Polizei helfen.

Frauenhäuser bieten Schutz und Unterstützung. Frauen und ihre Kinder finden dort einen sicheren Ort. Eine telefonische oder schriftliche Kontakt- aufnahme ist möglich, um nach einem Platz zu fragen. Auch eine Beratung kann dort erfolgen.

*Niemand muss Gewalt ertragen.
Es gibt Hilfe!*

Alle, die sich als Frau identifizieren, können hier Hilfe suchen.

ZEITPUNKT: Bei Gewalt in der Partnerschaft oder im Umfeld

ADRESSEN/LINKS: **Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:**
www.hannover.de/gegengewalt



Frauenhäuser:
Frauenhaus 24 – Sofortaufnahme
Telefon: 0800 770 80 77
E-Mail: info@frauenhaus24hannover.de
www.frauenhaus24hannover.de

AWO-Frauenhaus Region Hannover
Telefon: 0511 221102
E-Mail: frauenhaus@awo-hannover.de

AWO-Frauenhaus Burgdorf
Telefon: 05136 920 35 60
E-Mail: frauenhaus.burgdorf@awo-hannover.de

Frauenhaus Hannover, Frauen helfen Frauen e. V.
Telefon: 0511 66 44 77
E-Mail: info@frauenhaus-hannover.org

Frauen- und Kinderschutzhause Hannover
Telefon: 0511 69 86 46
E-Mail: info@fauenschutzhause-hannover.de

Hilfetelefone:
für gewaltbetroffene Frauen: 116 016
für gewaltbetroffene Männer: 0800 123 99 00

Soforthilfe im Fall von akuter Häuslicher Gewalt:
Polizei: 110 oder Rettungsdienst: 112



SUANA – Beratungsstelle für Migrantinnen* bei Häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat

Telefon: 0511 12 60 78 -14 oder -18

E-Mail: suana@kargah.de

www.kargah.de/beratung/details.html?id=b011c78331313143e8000356&titel=suana



Caring Dads – durch Soziales Training zum fürsorglichen Vater:

Beratungsstelle Männerbüro Hannover

Ilse-ter-Meer-Weg 7, 30449 Hannover

Telefon: 0511 12 35 89-0

info@maennerbuero-hannover.de

www.maennerbuero-hannover.de

Die erste Beratung ist kostenlos. Für weiterführende Trainings wird ein einkommensabhängiger Kostenbeitrag erhoben.



Vermittlung zu Selbsthilfegruppen:

KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich)

Gartenstraße 18, 30161 Hannover

Telefon: 0511 66 65 67

www.kibis-hannover.de

UNTERLAGEN:

Keine

Schwanger und betroffen von weiblicher Genitalbeschneidung

Obwohl weibliche Genitalbeschneidung (auch: weibliche Genitalverstümmelung oder FGM/C) in Deutschland verboten ist, leben hier viele Frauen, die diese Erfahrung gemacht haben. Wenn Sie schwanger und von weiblicher Genitalverstümmelung betroffen sind, haben Sie vielleicht viele Fragen. Es ist verständlich, wenn Sie sich Sorgen machen.

Wichtig ist: Sie müssen sich nicht schämen.

Was mit Ihnen passiert ist, ist nicht Ihre Schuld. Ihre Gefühle und Ihre Fragen sind berechtigt. Es ist mutig und stark, sich Hilfe zu holen.

Es gibt Beratungsstellen, die für Frauen und Mädchen da sind, die von FGM/C betroffen sind. Dort können Sie über Ihre Fragen sprechen. Die Fachkräfte helfen Ihnen, Ihre Rechte zu verstehen und begleiten Sie in der Schwangerschaft. Sie können auch bei der Vorbereitung auf die Geburt helfen – damit Sie und Ihr Kind gut versorgt sind und Sie sich sicher fühlen können.

Wichtig ist, dass Sie früh mit einem*einer Arzt*Ärztin oder Ihrer Hebamme darüber sprechen. Auch die Klinik, in der Sie entbinden möchten, sollte Bescheid wissen. Sie haben das Recht mitzuscheiden. Die Fachkräfte wollen, dass es Ihnen und Ihrem Kind gut geht.

ADRESSEN/LINKS:



baobab – zusammensein e.V

Georgswall 3, 30159 Hannover
Telefon: 0511 47 26 26 77
info@baobab-zs.de
www.baobab-zs.de



**Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum
Region Hannover e.V.**

Escherstraße 10, 30159 Hannover
Telefon: 0511 300 45 46
E-Mail: info@fmgz-hannover.de
www.fmgz-hannover.de/



Migrationsfachdienst – Diakonie Hannover Land
Projekt FGM/C – Beratung in der Region Hannover
www.dv-hl.de/pages/angebote__hilfe/beratung_fachdienste/migrationsfachdienst/subpages/projekt_fgm_c_.index.html

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41), Häusliche Gewalt (Seite 55–57)

UNTERLAGEN:

Keine

Schwanger mit Behinderung

Sie sind schwanger und haben eine Behinderung oder eine chronische Krankheit? Dann gibt es verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für Sie:

- ▶ Hilfsmittel für die Schwangerschaft sowie für die Versorgung von Babys und Kleinkindern
- ▶ Hilfe bei der Versorgung des Kindes
- ▶ Unterstützung im Alltag und Informationen, wo man diese Hilfe beantragen kann
- ▶ Austausch mit anderen Eltern mit Behinderung

**SIE SIND NICHT ALLEIN!
ES GIBT BERATUNGSSTELLEN, DIE IHNEN HELFEN.**

Sie beraten, stärken und suchen gemeinsam mit Ihnen nach passenden Hilfen, wie beispielsweise Hilfsmitteln, Elternassistenz oder begleiteter Elternschaft.



ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB):**
www.hannover.de/eutb



**Begleitete Elternschaft –
Lebenshilfe Hannover**
Deisterstraße 24, 30449 Hannover
Telefon: 0511 2 13 38 - 79
E-Mail: info@lebenshilfe-hannover.de
[www.lebenshilfe-hannover.de/Leichte-Sprache/
angebote/ambulante-dienste/begleitete-elternschaft/](http://www.lebenshilfe-hannover.de/Leichte-Sprache/angebote/ambulante-dienste/begleitete-elternschaft/)

**Bundesverband behinderter und
chronisch kranker Eltern – bbe e. V.**
Herrenstr. 8, 30159 Hannover
Telefon: 0511 696 32 56
E-Mail: hannover@behinderte-eltern.de
www.behinderte-eltern.de



Elternassistenz e. V.
Herrenstr. 8, 30159 Hannover
Telefon: 0511 76 38 66 53
E-Mail: leitung@elternassistenz.de
www.elternassistenz.de/

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41), Verfahrenslots*innen (Seite 105)

UNTERLAGEN: Keine

Beeinträchtigung des Kindes

Wenn Ihr*e Arzt*Ärztin in der Schwangerschaft eine Beeinträchtigung bei Ihrem Baby festgestellt hat, kann sich vieles verändern. Sie sind vielleicht überrascht oder geschockt von der Nachricht und unsicher, wie es jetzt weitergehen kann. Es können viele Fragen auftreten. Das können medizinische Fragen zur Diagnose oder Behandlung Ihres Kindes sein. Vielleicht machen Sie sich auch Gedanken darüber, wie ein Leben mit einem Kind mit Behinderung wäre. Es kann auch sein, dass Sie eine Beratung zu der Frage benötigen, ob Sie die Schwangerschaft beenden oder fortsetzen möchten.

Bei allen Fragen können Fachkräfte Sie unterstützen. Sie haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und versuchen mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Beratung zu möglicher Beeinträchtigung des Kindes während der Schwangerschaft und verlässliche Begleitung nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr:

Beratungsstelle Menschenskind

Diakovere Annastift

Anna-von-Borries-Str- 1-7, (5. Etage), 30625 Hannover

Telefon: 0511 5354-4466 oder -4467

Mobil: 0152 58 80 05 29

E-Mail: menschenskind@diakovere.de

www.diakovere.de/wohnen-leben/mit-behinderungen/menschenskind/



Beratung nach der Geburt eines beeinträchtigten Kindes:

Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion

Herrenstraße 8a, 30159 Hannover

Telefon: 0511 590 94 60

E-Mail: info@mittendrin-hannover.de

www.mittendrin-hannover.de



Vermittlung zu Selbsthilfegruppen:

KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich)

Gartenstraße 18, 30161 Hannover

Telefon: 0511 66 65 67

www.kibis-hannover.de

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41), Verfahrenslots*innen (Seite 105)

UNTERLAGEN: Keine



Pflegefamilie

Manche Eltern können sich nicht um ihr Kind kümmern. Das kann verschiedene Gründe haben. Sie möchten aber, dass es ihrem Kind gut geht. Pflegeeltern sind Familien, die ein Kind für kurze Zeit oder für immer bei sich aufnehmen können, wenn die leiblichen Eltern sich nicht um ihr Kind kümmern können. Die Pflegeeltern geben dem Kind ein liebevolles Zuhause.

Wenn Sie in einer solchen Situation sind oder darüber nachdenken, Ihr Kind in eine Pflegefamilie zu geben, können Sie sich an den Pflegekinderdienst wenden. Dort finden Sie verständnisvolle Mitarbeiter*innen, die Sie unterstützen können. Sie hören Ihnen zu. Sie beraten und begleiten Sie dabei, eine bestmögliche Entscheidung für sich und Ihr Kind treffen zu können.

Alle Gespräche sind vertraulich und kostenlos.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: **Team Pflegekinder und Adoption der Region Hannover**
Pflegekinderdienst
Fachbereich Jugend
Hildesheimer Straße 267, 30519 Hannover
Telefon: 0511 616-22129
E-Mail: pflegekinder@region-hannover.de
www.hannover.de/pflegefamilien-region

UNTERLAGEN: Keine

Adoption

Bei einer Adoption erhält ein Kind rechtlich ein oder zwei neue Elternteile bei denen es dann aufwächst. Diese Adoptiveltern können einem Kind ein liebevolles Zuhause geben, wenn es nicht bei seinen leiblichen Eltern aufwachsen kann. Manche Eltern überlegen, ihr Kind zur Adoption freizugeben. Es kann viele Gründe geben, warum Eltern über diesen Schritt nachdenken. Diese Entscheidung ist oft sehr schwer und mit vielen unterschiedlichen Gefühlen verbunden.

Wenn Sie in einer solchen Situation sind oder darüber nachdenken, ihr Kind zur Adoption freizugeben, können Sie sich an die Adoptionsvermittlungsstelle der Region Hannover wenden. Dort finden Sie verständnisvolle Mitarbeiter*innen, die Sie unterstützen können. Sie hören Ihnen zu, beraten und begleiten Sie dabei, eine bestmögliche Entscheidung für sich und Ihr Kind treffen zu können.

Alle Gespräche sind vertraulich und kostenlos.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: **Team Pflegekinder und Adoption**
Adoptionsvermittlung
Hildesheimer Straße 267, 30519 Hannover
Telefon: 0511 616-22129
E-Mail: adoption@region-hannover.de
www.hannover.de/adoption-region

UNTERLAGEN: Keine





FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Es gibt eine große Anzahl finanzieller Hilfen für Schwangere und Eltern. Im folgenden Abschnitt erhalten Sie einen Überblick über Leistungen, die alle beantragen können, sowie über Leistungen, die Personen in einer Notlage erhalten.

Es ist wichtig zu wissen, dass jede*r das Recht auf Unterstützung hat – niemand muss sich dafür schämen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein Kind zu bekommen bedeutet oft, dass man finanziell abhängiger wird.

Man hat vielleicht weniger oder kein Einkommen während der Elternzeit oder Mutterschutz. In solchen Fällen können verschiedene finanzielle Hilfen sehr wichtig sein, um gut durch diese Zeit zu kommen.

Schwangerenberatungsstellen unterstützen Sie bei Ihren Fragen zu finanziellen Hilfen und Anträgen.



Eine Übersicht über finanzielle Unterstützungsangebote für Familien finden Sie hier: www.hannover.de/rh20210111. Dort erhalten Sie auch Hinweise auf Beratungsstellen in Ihrer Nähe.



Weitere Informationen und Berechnungshilfen zu einigen Leistungen finden Sie zusätzlich auf der Internetseite www.familienportal.de.



Mutterschaftsgeld

Das Mutterschaftsgeld sichert Ihr Einkommen, wenn Sie während Ihrer Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes nicht arbeiten dürfen. Dies gilt zum Beispiel während der Mutterschutzzeit sechs Wochen vor bis acht Wochen nach der Geburt.

Auch nicht berufstätige Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, können Mutterschaftsgeld erhalten.

Sind Sie gesetzlich krankenversichert, wird das Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse beantragt. Wenn Sie privat krankenversichert oder bei einer gesetzlichen Krankenkasse familienversichert sind, wird der Antrag bei der Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversicherungsamtes gestellt.

ZEITPUNKT: Antragsstellung spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Mutterschaftsgeld kann auch nach einer Fehl- oder Totgeburt gezahlt werden.

ADRESSEN/LINKS: **Antragstellung für gesetzlich Krankenversicherte:**
Bei der eigenen Krankenkasse



Antragstellung für Privat- oder Familienversicherte:
www.bundesamtsozialesicherung.de/de/mutterschaftsgeld/antrag-stellen



Weitere **Informationen zum Mutterschaftsgeld** unter:
www.familienportal.de
Suchwort „Mutterschaftsgeld“

UNTERLAGEN: Formular der Krankenkasse, ärztliche Bescheinigung über den berechneten Geburtstermin

Mutterschutzlohn

Sie bekommen Mutterschutzlohn, wenn Sie wegen eines Beschäftigungsverbots nicht arbeiten dürfen – zum Beispiel, wenn ein*e Arzt*Ärztin das Arbeiten verbietet. Das gilt vor und nach der Mutterschutzfrist.

Um den Mutterschutzlohn zu bekommen, muss so schnell wie möglich ein Attest über das Beschäftigungsverbot von dem*der Arzt*Ärztin bei dem*der Arbeitgeber*in eingereicht werden.

DAS ATTEST MUSS FOLGENDE INFORMATIONEN ENTHALTEN:

- ▶ Wie lange und in welchem Umfang nicht mehr gearbeitet werden darf
- ▶ Welche Aufgaben eventuell noch gemacht werden können

Bei einem vollständigen Beschäftigungsverbot übernimmt der*die Arbeitgeber*in die Berechnung des Mutterschutzlohns.

Es muss kein Antrag gestellt werden. Der*die Arbeitgeber*in zahlt Ihnen den Mutterschutzlohn automatisch weiter, wie normalen Lohn.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Ihr*e Arbeitgeber*in



Weitere Informationen finden Sie hier:
www.familienportal.de
Suchwort „*Mutterschutzlohn*“

UNTERLAGEN: Attest über das Beschäftigungsverbot,
elektronische Gesundheitskarte

Kindergeld

Kindergeld erhalten alle Eltern mindestens bis zum 18. Lebensjahr des Kindes. In bestimmten Fällen – etwa bei Ausbildung oder Studium – wird es bis zum 25. Lebensjahr gezahlt, in Ausnahmefällen sogar bis zum 27. Lebensjahr. Die Höhe des Kindergeldes richtet sich nach der Anzahl der Kinder.

ZEITPUNKT: Beantragung innerhalb der ersten 6 Monate nach der Geburt.

ADRESSEN/LINKS: **Familienkasse Niedersachsen-Bremen**
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Telefon: 0800 455 55 30
E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

UNTERLAGEN: Antrag auf Kindergeld
(siehe [www.arbeitsagentur.de/familie- und-kinder](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder))



Kindenzuschlag

Der Kinderzuschlag unterstützt Familien mit kleinem Einkommen. Er wird zusätzlich zum Kindergeld gezahlt, wenn das Einkommen der Eltern für sich selbst reicht, aber nicht oder nur knapp für die ganze Familie. Die Höhe hängt vom Einkommen und der Anzahl der Kinder ab.

ZEITPUNKT: Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, am besten zeitnah nach der Geburt und sobald das Einkommen bekannt ist.

ADRESSEN/LINKS: Online-Infos und Antrag:
www.kinderzuschlag.de



Familienkasse Niedersachsen-Bremen
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Telefon: 0800 455 55 30
E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

UNTERLAGEN: Einkommensnachweise,
gegebenenfalls Mietkosten,
Antrag auf Kindergeld
(siehe [www.arbeitsagentur.de/familie-
und-kinder](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder))



Elterngeld / Elterngeld-Plus

Elterngeld erhalten alle Eltern, die ihr Kind zuhause selbst betreuen.

Die Höhe des Elterngeldes hängt von Ihrem Einkommen ab. Sie bekommen auch Elterngeld, wenn Sie nicht berufstätig waren. Ihr*e Partner*in kann ebenfalls Elterngeld beantragen. Mit dem Elterngeldrechner können Sie ganz einfach ausrechnen, wie viel Elterngeld Sie voraussichtlich bekommen.

ElterngeldPlus ist für Eltern, die in der Elternzeit Teilzeit arbeiten möchten. Sie bekommen dann weniger Geld pro Monat, aber dafür länger als beim Basiselterngeld. Beide Eltern können ElterngeldPlus nehmen und zusammen in Teilzeit arbeiten, um sich die Betreuung zu teilen.

ZEITPUNKT: Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Digital beantragen unter:**
www.elterngeld-digital.de/ams/Elterngeld



Elterngeldstellen vor Ort:
www.familienportal.de/dynamic/action/familienportal/125008/suche
Suchwort „Elterngeld“



Weiterführende Informationen:
www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld

UNTERLAGEN: Antragsformular, Geburtsurkunde, Einkommensnachweis und Bescheinigungen zum Mutterschaftsgeld

Bürgergeld

Wenn Ihr Geld nicht für Ihren Lebensunterhalt ausreicht, können Sie das Bürgergeld beantragen. Wenn Sie arbeiten, und das Geld trotzdem nicht für Ihren Lebensunterhalt reicht, können Sie das Bürgergeld auch aufstockend beantragen. Der Antrag muss beim Jobcenter gestellt werden.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Das Jobcenter hat 20 Standorte in der Region Hannover. Alle Stellen sind zu finden unter:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte



Der Antrag kann auch online gestellt werden:
www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/buergergeld/buergergeld-beantragen

UNTERLAGEN: Gültiges Ausweisdokument, Weiteres wird im Erstgespräch beim Jobcenter besprochen



Sozialhilfebezug / Grundsicherung

Wenn Sie Sozialhilfe/Grundsicherung bekommen, übernimmt das Sozialamt die Kosten für ärztliche Behandlungen, Hebammen und weitere notwendige Ausgaben. Die Geburt muss dem Sozialhilfeträger gemeldet werden. Es können dann weitere finanzielle Hilfen für Ihr Kind geprüft werden.

Bevor Sie die Hebamme, die ärztliche Praxis oder die Klinik kontaktieren, sollten Sie den Kostenübernahmeantrag beim Sozialamt einholen und zum Behandlungstermin mitbringen.

ZEITPUNKT: Während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Hier finden Sie Informationen, wenn Sie in der Region Hannover wohnen:** www.serviceportal.region-hannover.de/Erwerbsminderung



Hier finden Sie Informationen, wenn Sie in der Stadt Hannover wohnen:
<https://nol.is/xHm>

UNTERLAGEN: Geburtsurkunde des Kindes, Mutterpass, Personalausweis

Mehrbedarf und Erstausstattung (bei Bürgergeld und Sozialhilfe)

Wenn Sie Bürgergeld oder Sozialhilfe bekommen, können Sie monatlich in der Regel einen Mehrbedarf in Höhe von 17 Prozent Ihrer Regel-Leistungen beantragen. Sie können auch einmalige Leistungen, wie zum Beispiel Schwangerschaftsbekleidung, Babyausstattung, Kinderwagen oder -möbel, beim Jobcenter oder Sozialamt beantragen.

ZEITPUNKT: Ab der 13. Schwangerschaftswoche

ADRESSEN/LINKS: Den Antrag auf Bürgergeld (einschließlich Mehrbedarf und Erstausstattung) stellen Sie beim Jobcenter.
Den Antrag auf Sozialhilfe (einschließlich Mehrbedarf und Erstausstattung) stellen Sie beim Sozialamt.



Sozialhilfe (Sozialamt):

Informationen für die Region Hannover:

www.serviceportal.region-hannover.de/Erwerbsminderung

Informationen für die Stadt Hannover:

<https://nol.is/xHm>



FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



**Bürgergeld (Jobcenter):
Übersicht über alle 20 Standorte des Jobcenters
in der Region Hannover:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte**



**Weitere Informationen zu Mehrbedarfen
beim Bürgergeld:
[www.jobcenter-region-hannover.de/1/grundsicherung/
mehrbedarfe](http://www.jobcenter-region-hannover.de/1/grundsicherung/mehrbedarfe)**

UNTERLAGEN:

Bescheinigung der gynäkologischen Praxis,
Mutterpass

Siehe auch: Bundesstiftung Mutter und Kind
(Seite 81), Stiftung „Familie in Not“ (Seite 82)



Bildungs- und Teilhabepaket (BUT)

Alle Kinder sollen gleiche Chancen für ein gesundes Aufwachsen haben. Deshalb können Eltern mit wenig Einkommen Zuschüsse für Babykurse beantragen, wie z. B. PEKiP-Kurse, Krabbelgruppen oder Babyschwimmen.

Anspruch haben Familien, die Bürgergeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Asylbewerberleistungen bekommen. Wer keine dieser Leistungen erhält, kann den Anspruch auf Bildungs- und Teilhabeleistungen beim örtlichen Jobcenter prüfen lassen. Der Leistungsanspruch gilt für Kinder und junge Menschen bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: **Empfänger*innen von Bürgergeld** finden Informationen und Standorte unter:
[www.jobcenter-region-hannover.de/
bildung-und-teilhabe](http://www.jobcenter-region-hannover.de/bildung-und-teilhabe)



**Empfänger*innen von Wohngeld,
Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Asyl-
bewerberleistungen** finden Informationen
unter: www.hannover.de/but



UNTERLAGEN: Formlos oder mit dem Antragsformular
(www.hannover.de/but)

Asylbewerberleistungsbezug (AsylbLG)

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, kann Ihr Kind nach der Geburt ebenfalls Leistungen bekommen. Wenden Sie sich dazu an das zuständige Sozialamt.

ZEITPUNKT: Zeitnah nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Anlaufstellen, wenn Sie in der Region Hannover wohnen:** Wenden Sie sich bitte an das zuständige Sozialamt von Ihrem Wohnort.



Hier finden Sie Informationen, wenn Sie in der Stadt Hannover wohnen:
<https://nol.is/xHn>

Siehe auch: Sozialhilfebezug/ Grundsicherung
(Seite 74)

UNTERLAGEN: Antragsformular, Geburtsurkunde

Asylbewerberleistungsbezug – Mehrbedarf für werdende Mütter

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, können Sie während der Schwangerschaft einen Mehrbedarf beantragen. Sie erhalten dann bis zur Geburt Ihres Kindes mehr Geld. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt werden medizinische Untersuchungen und Hebammen bezahlt.

ZEITPUNKT: Ab der 13. Schwangerschaftswoche

ADRESSEN/LINKS: **Anlaufstellen, wenn Sie in der Region Hannover wohnen:** Wenden Sie sich bitte an das zuständige Sozialamt von Ihrem Wohnort.



Hier finden Sie Informationen, wenn Sie in der Stadt Hannover wohnen:

<https://nol.is/xHn>

Siehe auch: Sozialhilfebezug/ Grundsicherung
(Seite 74)

UNTERLAGEN: Mutterpass

Unterhaltsvorschuss

Alleinerziehende, die keinen oder nicht regelmäßig Unterhalt von dem anderen Elternteil erhalten, können Unterhaltsvorschuss beim zuständigen Jugendamt beantragen.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Zuständiges Jugendamt je nach Wohnort.
Eine Übersicht finden Sie hier:
www.hannover.de/jugendaemter



www.familienportal.de
(Suchwort „Unterhaltsvorschuss“)



UNTERLAGEN: Der Antrag mit Merkblatt sowie folgende Unterlagen:

- Geburtsurkunde des Kindes
- Personalausweis (oder Reisepass/Aufenthaltstitel)
- Meldebescheinigung
- gegebenenfalls Scheidungsurteil
- schriftliche Bestätigung des Getrenntlebens durch einen Rechtsanwalt
- gegebenenfalls Vaterschaftsanerkennungsurkunde oder Urteil über die Vaterschaftsfeststellung
- gegebenenfalls amtliche Festlegung über die Höhe der Unterhaltsverpflichtung (Unterhaltstitel)
- Einkommensnachweise wie z. B. Kindergeld, Halbwaisenrente, Unterhaltszahlungen.

Siehe auch: Kinderfreibetrag (Seite 84)

Bundesstiftung Mutter & Kind

Schwangere in finanzieller Notlage können bei der Stiftung „Mutter und Kind“ einmalige Geldhilfen bekommen. Der Antrag wird vertrauensvoll und einfach in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt. Nachweise müssen nicht erbracht werden.

Gefördert werden zum Beispiel Baby- und Kinderkleidung, Kinderwagen, Möbel fürs Kinderzimmer oder Schwangerschaftskleidung.

ZEITPUNKT: Ab der 16. Schwangerschaftswoche (Antrag muss rechtzeitig vor der Geburt eingereicht werden)

ADRESSEN/LINKS: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)



UNTERLAGEN: Personalausweis, Mutterpass, Einkommensnachweise (u. a. Wohngeld, Sozialhilfe, ...) und Vermögensnachweise, evtl. Mietvertrag



Stiftung „Familie in Not“

Familien in einer finanziellen Notlage oder Familien, die einen Schicksalsschlag erlebt haben, erhalten finanzielle Hilfe durch die Stiftung. Der Antrag kann nur in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt werden. Eine Begleitung durch die Beratungsstelle soll Ihnen helfen, schwierige Lebenssituationen zu überwinden.

DIE STIFTUNG HILFT, WENN:

- ▶ Sie ein Kind unter 18 Jahren haben oder schwanger sind,
- ▶ Sie in Niedersachsen wohnen,
- ▶ Sie sich in einer akuten finanziellen Notlage befinden (z. B. durch Krankheit, Trennung, Arbeitslosigkeit, Todesfall), andere Hilfen (wie z. B. vom Jobcenter) nicht oder nicht rechtzeitig möglich sind.

DIE STIFTUNG HILFT NICHT:

- ▶ wenn kein besonderer Notfall vorliegt,
- ▶ wenn es um die allgemeine Schuldentlastung oder regelmäßige Ausgaben geht,
- ▶ wenn Sie Kosten nachträglich ersetzt bekommen möchten.

ZEITPUNKT: Persönliche Notlage oder Schicksalsschlag

ADRESSEN/LINKS: Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)

UNTERLAGEN: Einkommensnachweise der letzten 3 Monate, Nachweis über das schwerwiegende Ereignis, das zu Ihrer Notlage führte (falls dazu Unterlagen vorhanden sind)

Wohngeld

Wenn Sie Wohngeld beziehen, wird auch Ihr Kind in die Berechnung einbezogen. Hatten Sie bisher keinen Anspruch auf Wohngeld, können Sie durch Ihr Kind wohngeldberechtigt werden.

Gut zu wissen: Sobald Sie Wohngeld beziehen, können Sie meist automatisch das Bildungs- und Teilhabepaket (siehe Seite: 77) nutzen und haben oft Anspruch auf den Kinderzuschlag.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Zuständige Wohngeldstelle je nach Kommune finden Sie hier:
www.serviceportal.region-hannover.de/portal/htmlformularpro/wohngeldantrag-900000080-20001.html

UNTERLAGEN: Antrag der Wohngeldstelle, Einkommensnachweise, Nachweise über Miete oder Belastung



Kinderfreibetrag

Wenn Sie ein Kind haben und eine Einkommensteuererklärung abgeben, prüft das Finanzamt automatisch den Kinderfreibetrag. Sie müssen dafür keinen Antrag stellen. Der Kinderfreibetrag sorgt dafür, dass ein Teil Ihres Einkommens nicht versteuert wird, weil er für die Versorgung Ihres Kindes gedacht ist. Das Finanzamt prüft automatisch, ob dieser Steuervorteil für Sie günstiger ist als das Kindergeld. Ohne eine Steuererklärung kann der Kinderfreibetrag nicht genutzt werden.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Zuständiges Finanzamt
Weitere Informationen zum Kinderfreibetrag finden Sie hier:
www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/steuerentlastungen/was-sind-freibeträge-für-kinder--125198

UNTERLAGEN: „Anlage Kind“ bei der Einkommenssteuererklärung

Pflegegeld

Wird bei einem Kind eine Beeinträchtigung oder Krankheit festgestellt, kann unter bestimmten Umständen Pflegegeld beantragt werden. Das ist möglich, wenn vorauszusehen ist, dass die Pflege des Kindes dauerhaft mindestens für sechs Monate einen erhöhten Aufwand für die Eltern bedeutet. Das können zum Beispiel viele ärztliche Termine und Therapien sein oder wenn das Füttern erschwert ist. Manche Kinder brauchen sehr viel medizinische Unterstützung und Pflege zu Hause. Von dem Pflegegeld kann auch eine häusliche Pflege/ambulante Pflege gezahlt werden. Pflegegeld wird in der Regel bei der Pflegekasse beantragt. Oft ist es sinnvoll, sich vorher bei der Pflegekasse beraten zu lassen. Es gibt Unterstützung bei der Beantragung.

ZEITPUNKT: Bei Beeinträchtigung des Kindes

ADRESSEN/LINKS: Der Antrag für Pflegegeld kann digital gestellt werden:
www.digitaler-pflegeantrag.de



Pflegeberatungen der Kranken- bzw. Pflegekassen

Beratungsstelle Menschenskind

Diakovere Annastift

Anna-von-Borries-Str. 1–7, (Hochhaus 5. Etage)

30625 Hannover

Telefon: 0511 5354-4466 oder -4467

Mobil: 0152 58 80 05 29

E-Mail: menschenskind@diakovere.de

www.diakovere.de/wohnen-leben/mit-behinderungen/menschenskind/

UNTERLAGEN: Keine

Geburtenfond

DER GEBURTFOND IST FÜR:

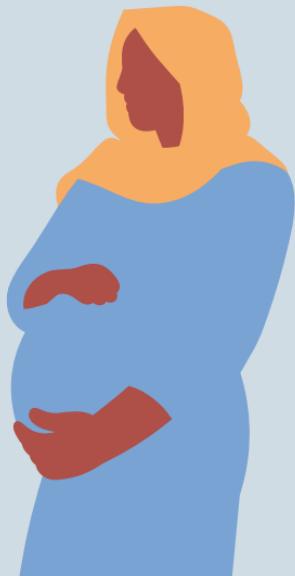
Schwangere ohne Geld, die seit mindestens drei Monaten in der Region Hannover leben UND keine Krankenversicherung haben und keine Hilfe vom Staat für ihre Gesundheit bekommen

DER GEBURTFONDS BEZAHLT:

- ▶ Wichtige medizinische Behandlungen
- ▶ Heilmittel und Hilfsmittel
- ▶ Medikamente
- ▶ Zuzahlungen

Der Geburtenfonds bezahlt die Kosten für die Geburt. Damit Sie den Geburtenfond bekommen können, müssen Sie sich an die „Clearingstelle für Gesundheitsversorgung“ wenden.

Den Geburtenfond bekommt man dann, wenn die Clearingstelle keine Krankenversicherung oder andere Hilfe finden kann. Mit einer Bescheinigung von der Clearingstelle können die Frauen ihr Baby in einer Klinik in der Region Hannover bekommen.



ZEITPUNKT: Während der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: **Erstkontakt ausschließlich über die Clearingstelle:
Clearingstelle für Gesundheitsversorgung**
Große Packhofstraße 27–28, 30159 Hannover
Telefon: 0511 21 33 91 66
E-Mail: info@clearing-gesundheit-hannover.de

Gegebenenfalls danach weitere Beratungsmöglichkeiten bei Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit
Weinstraße 2–3, 30171 Hannover
Telefon: 0511 616-43148
E-Mail: sexuelleGesundheit@region-hannover.de

UNTERLAGEN: Bescheinigung der Clearingstelle
(für die Kostenübernahme der Geburt)

Kostenübernahme von Verhütungsmitteln

In bestimmten Fällen können die Kosten für Verhütungsmittel übernommen werden. Wenn Sie unter 22 Jahre alt und gesetzlich krankenversichert sind, zahlt in der Regel die Krankenkasse. Ab dem 18. Geburtstag müssen Sie meist einen Teil selbst bezahlen. Ab dem 22. Geburtstag müssen die gesamten Kosten für Verhütungsmittel in der Regel selbst übernommen werden. Unter bestimmten Voraussetzungen können die Kosten aber trotzdem übernommen werden.

Wenn Sie in der Region Hannover wohnen und Sozialleistungen bekommen, können Sie einen Antrag auf Kostenübernahme stellen. Das geht im Sozialamt Ihres Wohnortes. Sie brauchen dafür zum Beispiel ein Rezept oder einen Kostenvoranschlag von Ihrer ärztlichen Praxis. Auch eine Beratung kann nötig sein, zum Beispiel bei einer geplanten Sterilisation.



Verhütung ist wichtig – aber sie kann Geld kosten.

ZEITPUNKT:

Der Antrag sollte vor dem Kauf oder der Behandlung gestellt werden, da eine nachträgliche Rückerstattung nicht möglich ist.

ADRESSEN/LINKS: Weitere Informationen finden Sie unter:



www.hannover.de/rh20250430

UNTERLAGEN:

Nachweis über Sozialleistungen,
Rezept oder Kostenvoranschlag von ärztlicher Praxis,
Möglichsterweise Nachweis einer Beratung
(z. B. für Sterilisation)



ARBEIT, AUSBILDUNG, SCHULE UND STUDIUM

Eine Schwangerschaft und Geburt haben Auswirkungen auf die Arbeit, Ausbildung, Schule oder das Studium. Für Frauen gilt während der Schwangerschaft und nach der Geburt ein besonderer Schutz. Wenn der Nachwuchs erst einmal da ist, können beide Elternteile eine Auszeit vom Berufsleben nehmen und die neue aufregende Zeit genießen.



Informationen zum Studieren mit Familie:
<https://www.studieren-in-niedersachsen.de/rund-ums-studium/studium-in-allen-lebenslagen/studieren-mit-familie.html>

Elternzeit

Elternzeit ist eine unbezahlte Auszeit vom Beruf, die Eltern ermöglicht, sich um die Betreuung und Erziehung ihres Kindes zu kümmern. Arbeitnehmende haben das Recht, bei ihren Arbeitgebenden Elternzeit zu beantragen. Während der Elternzeit müssen Ihre Arbeitgebenden Sie pro Kind bis zu drei Jahre von der Arbeit freistellen. In dieser Zeit müssen Sie nicht arbeiten und erhalten keinen Lohn. Zum Ausgleich können Sie zum Beispiel Elterngeld beantragen. Ihr Arbeitsverhältnis bleibt während der Elternzeit bestehen.

ZEITPUNKT

Spätestens 7 Wochen vor Beginn der geplanten Elternzeit Den Antrag auf Elterngeld sollten Eltern innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt des Kindes stellen, um das Geld rechtzeitig zu bekommen.

ADRESSEN/LINKS

Arbeitgebende

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elternzeit

Siehe auch: Elterngeld (Seite 72)



Der Antrag auf Elternzeit wird formlos bei den Arbeitgebenden gestellt. Dieser sollte das voraussichtliche Geburtsdatum, den Geburtsnamen des Kindes und den Zeitraum der gewünschten Elternzeit enthalten. Die Geburtsurkunde muss nach der Geburt eingereicht werden.

Mutterschutz

Die Schwangerschaft sollten Sie Ihren Arbeitgebenden möglichst früh mitteilen. So können alle Regeln zum Mutterschutz eingehalten werden. Denn der Mutterschutz dient der Gesundheit der (werdenden) Mutter und des Babys. Sie dürfen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten. In dieser Zeit erhalten Sie trotzdem Einkommen.

Wenn Sie Zwillinge, Drillinge oder weitere Mehrlinge bekommen, dürfen Sie 12 Wochen nach der Geburt nicht arbeiten. Auch in dieser verlängerten Zeit erhalten Sie trotzdem Einkommen.

Die Mutterschutzbestimmungen gelten auch für Schüler*innen, Studierende und Auszubildende. Für Schüler*innen können längere Schutzfristen vor und nach der Entbindung gelten.

Schwangere, die ihr Kind ab der 13. Schwangerschaftswoche verlieren, haben Anspruch auf Mutterschutz und Zeit zur Erholung.

ZEITPUNKT: Möglichst zeitnah nach Feststellung der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: [www.familienportal.de/familienportal/
familienleistungen/mutterschutz](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz)



UNTERLAGEN: Bescheinigung von der gynäkologischen Praxis oder Hebamme über den errechneten Entbindungstermin

Kündigungsschutz

Wenn Sie schwanger sind, darf Ihnen Ihr*e Arbeitgeber*in nicht kündigen. Dieser Schutz gilt ab dem ersten Tag der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Entbindung.

Sollten Sie nach der 12. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleiden, besteht auch ein viermonatiges Kündigungsverbot.

ZEITPUNKT: Ab dem 1. Tag der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: Weitere Informationen finden Sie unter:
www.familienportal.de/familienportal
(Suchwort: Kündigungsschutz)



UNTERLAGEN: Keine

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt oft eine Herausforderung dar. Wenn Sie nach einer familienbedingten Pause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit suchen, können Sie sich beraten lassen.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover bietet kostenlose und vertrauliche Beratungsgespräche sowie vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten, um den Wiedereinstieg in den Beruf zu erleichtern. Auch speziell für zugewanderte Frauen gibt es ein Beratungsangebot.

Die Beratung kann entweder online oder persönlich vor Ort erfolgen.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

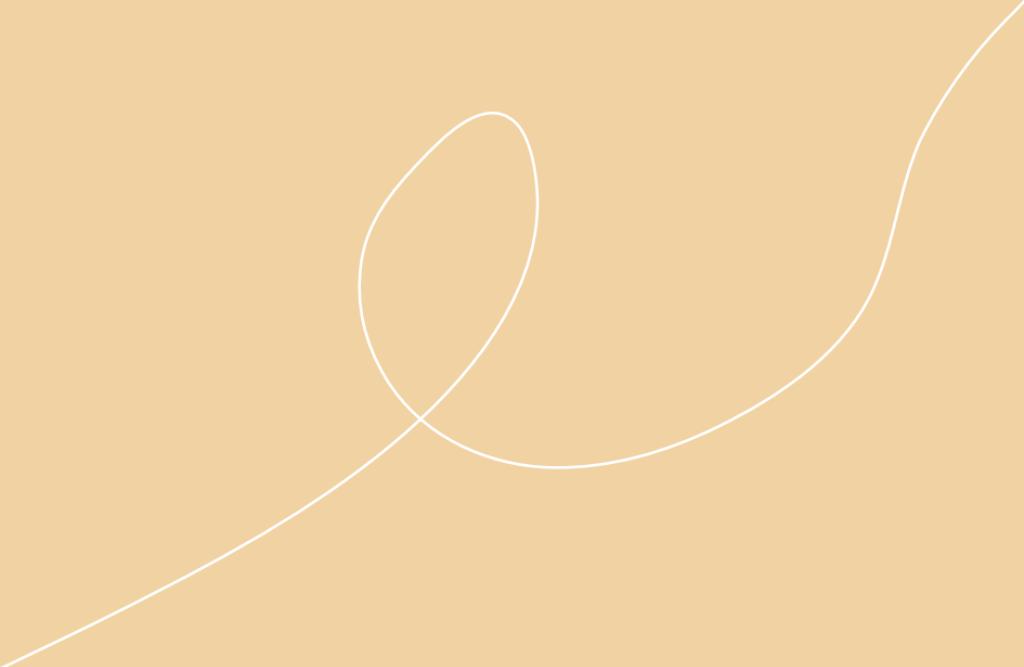
ADRESSEN/LINKS: Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover
Telefon: 0511 616 23542
E-Mail: frauundberuf@region-hannover.de



Weitere Informationen finden Sie hier:
www.frau-und-beruf-hannover.de/

UNTERLAGEN: Keine





BEHÖRDEN

Zu Beginn eines neuen Lebens sind viele Formalitäten zu erledigen. Dies fängt bei der Namensgebung an und geht weiter bis zur Anmeldung bei der Krankenkasse. Eventuell gibt es auch Klärungsbedarf bezüglich der Vaterschaft oder zur Sorgerechtserklärung. Diese Angelegenheiten können oft schon vor der Geburt erledigt werden.

Die Geburt Ihres Kindes muss beim Standesamt gemeldet werden. Meist übernimmt die Geburtsklinik oder das Geburtshaus die Anmeldung für Sie. Fragen Sie aber sicherheitshalber nach.

Anmeldung der Geburt und Beantragung der Geburtsurkunde

Wenn Ihr Kind zu Hause geboren wurde, müssen Sie die Geburt selbst beim Standesamt melden. Ihre Hebamme stellt dafür eine Geburtsbescheinigung aus, die Sie mitnehmen. Beim Standesamt bekommen Sie auch die Geburtsurkunde. Sie erhalten in der Regel drei kostenlose Urkunden. Weitere Urkunden können Sie gegen Gebühr bekommen. Die Geburtsurkunde brauchen Sie, um wichtige Dinge für Ihr Kind zu beantragen – zum Beispiel Elterngeld, Kindergeld, eine Krankenversicherung oder einen Pass.

ZEITPUNKT: Innerhalb einer Woche nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Standesamt ihres 1. Wohnsitzes
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie hier:
www.serviceportal.region-hannover.de/Standesamt



- UNTERLAGEN:**
- ▶ Geburtsanzeige der Klinik/Geburtshaus und Namenserklärung
 - ▶ Geburtsurkunden und Ausweise der Eltern
 - ▶ Wenn verheiratet: Eheurkunde
 - ▶ Wenn nicht verheiratet: Vaterschafts-
anerkennung und gegebenenfalls Sorgeerklärung
 - ▶ Wenn die Kindesmutter geschieden ist:
Eheurkunde und Scheidungsurteil
 - ▶ Bei ausländischen Staatsangehörigen:
Nachweis des Aufenthaltsstatus

Namensrecht

Den Vornamen des Kindes bestimmen die Eltern. Bei Eltern mit gleichem Nachnamen erhält das Kind automatisch diesen Familiennamen. Bei Eltern mit unterschiedlichen Nachnamen, aber gemeinsamer elterlicher Sorge, bestimmen die Eltern den Nachnamen des Kindes gemeinsam. Bei weiteren Fragen berät Sie auch vor der Geburt das Standesamt.

ZEITPUNKT: Wenige Tage nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Standesamt ihres 1. Wohnsitzes
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie hier:
www.serviceportal.region-hannover.de/Standesamt



UNTERLAGEN: Namenserklärung



Krankenversicherung

Nach der Geburt informieren Sie Ihre Krankenkasse, um Ihr Kind zu versichern. Die elektronische Gesundheitskarte bekommen Sie dann in der Regel nach zwei Wochen. Die ersten beiden U-Untersuchungen können Sie noch über Ihre Gesundheitskarte laufen lassen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

ZEITPUNKT: Wenige Tage nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Ihre Krankenkasse

UNTERLAGEN: Formular der Krankenkasse,
Geburtsurkunde des Kindes

Allgemeiner Sozialer Dienst / Kommunalen Sozialdienst

Der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) beziehungsweise der Kommunale Sozialdienst (KSD) ist ein Angebot des Jugendamtes. Er unterstützt bei Problemen und Konflikten, die Kinder, Jugendliche und Familien belasten. In Krisensituationen (zum Beispiel häusliche Gewalt, soziale Ängste) beraten die Mitarbeitenden des Jugendamtes und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen. Es können auch Anträge auf Erziehungshilfe oder auf die Aufnahme in eine Mutter-Kind-Einrichtung gestellt werden.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf jederzeit vor oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Zuständiges Jugendamt je nach Kommune.**

Eine Übersicht finden Sie hier:

www.hannover.de/jugendaemter



UNTERLAGEN: Keine

Beistandschaften - Beratung und Unterstützung

Jedes Elternteil hat eine Unterhaltpflicht gegenüber dem eigenen Kind. In einer Beratung wird berechnet, wie viel Unterhalt das Kind und der allein-erziehende Elternteil bekommen können. Auch wenn das Kind bei beiden Eltern abwechselnd lebt (Wechselmodell), gibt es Beratung dazu.

Die Beistandschaft hilft alleinerziehenden Eltern dabei, den Unterhalt für das Kind einzufordern. Sie unterstützt auch bei extra Kosten, wie zum Beispiel für die Baby-Erstausrüstung, oder bei der Vaterschaftsfeststellung.

Wenn der Unterhalt nicht oder nicht vollständig bezahlt wird, kann man nach der Prüfung durch die Beistandschaft Unterhaltsvorschuss beantragen.

ZEITPUNKT: Vor oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Zuständiges Jugendamt je nach Kommune.**
Eine Übersicht finden Sie hier:
www.hannover.de/jugendaemter



UNTERLAGEN: Schriftlicher Antrag beim Jugendamt

Siehe auch: Unterhaltsvorschuss (Seite 80)

Sorgerechtserklärung

Sind Eltern bei der Geburt ihres Kindes verheiratet, bekommen sie automatisch gemeinsam das Sorgerecht. Sind sie nicht verheiratet, hat erstmal die Mutter allein das Sorgerecht.

Nicht verheiratete Eltern, die das Sorgerecht gemeinsam ausüben möchten, müssen eine sogenannte Sorgerechtserklärung abgeben. Empfehlenswert ist dies schon vor der Geburt des Kindes.

Regenbogenfamilien können sich hierzu informieren (Seite 52)

ZEITPUNKT: Vor der Geburt (empfehlenswert)
oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Gemeinsame Sorge für ein Kind erklären,**
wenn Sie in der Region Hannover wohnen:
[www.serviceportal.region-hannover.de/
gemeinsame-sorge](http://www.serviceportal.region-hannover.de/gemeinsame-sorge)



Gemeinsame Sorge für ein Kind erklären,
wenn Sie in der Stadt Hannover wohnen:
<https://nol.is/xHo>

UNTERLAGEN: Geburtsurkunde des Kindes, Ausweisdokumente
(Personalausweise oder Reisepässe) der Eltern

Vaterschaftsanerkennung

Sind die Eltern zum Zeitpunkt der Geburt nicht miteinander verheiratet, dann ist zunächst kein Vater des Kindes festgestellt. Die Vaterschaft kann jedoch durch eine öffentliche Beurkundung durch den Vater hergestellt werden. Die Mutter muss der Vaterschaftsanerkennung, ebenso durch eine Beurkundung, zustimmen. Dies kann schon vor der Geburt durchgeführt werden.

Bei verheirateten Eltern wird der Ehemann automatisch als Vater des Kindes eingetragen.

ZEITPUNKT: Vor der Geburt oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: **Vaterschaftsanerkennung,**
wenn Sie in der Region Hannover wohnen:
[www.serviceportal.region-hannover.de/
vaterschaftsanerkennung](http://www.serviceportal.region-hannover.de/vaterschaftsanerkennung)



Vaterschaftsanerkennung,
wenn Sie in der Stadt Hannover wohnen:
<https://nol.is/xHp>

UNTERLAGEN: Ausweisdokumente (Personalausweis oder Reisepass) des Beurkundenden. Die Vorlage einer Geburtsurkunde oder eines Auszugs aus dem Familienbuch kann in Einzelfällen zudem hilfreich sein.

Vormundschaften (bei minderjährigen Müttern)

Kinder von minderjährigen, nicht verheirateten Müttern bekommen gesetzlich geregelt einen Amtsvormund gestellt. Die Vormundschaft kann auch auf einen geeigneten Einzelvormund übertragen werden (z. B. aus der Familie). Der Vormund übt die rechtliche Vertretung des Kindes aus, da die minderjährige Mutter nicht geschäftsfähig ist. Die Mutter ist im Rahmen ihrer Personensorge jedoch in Entscheidungen für ihr Kind einzubeziehen. Es ist empfehlenswert, bereits vor der Geburt mit dem zuständigen Jugendamt oder Amtsgericht Kontakt aufzunehmen.

ZEITPUNKT: Vor der Geburt (empfehlenswert) oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Zuständiges Jugendamt je nach Kommune.



Eine Übersicht finden Sie hier:
www.hannover.de/jugendaemter

UNTERLAGEN: Mutterpass (vor der Geburt),
Geburtsurkunde (nach der Geburt)

Verfahrenslots*innen helfen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre, die eine Behinderung haben oder davon bedroht sind – sowie ihren Familien.

Verfahrenslots*innen

Sie beraten zu allen Fragen rund um die Eingliederungshilfe und erklären, wie die Verfahren ablaufen. Außerdem unterstützen sie bei der Antragstellung, beim Formulieren von Wünschen und bei der Suche nach passenden Angeboten.

Die Beratung ist kostenlos, unabhängig und neutral.

ZEITPUNKT: Beratung ist zu jedem Zeitpunkt möglich

ADRESSEN/LINKS: **Stadt Laatzen**
E-Mail: Verfahrenslotse@laatzen.de
Telefon: 0511 8205 5151

Stadt Lehrte
E-Mail: Verfahrenslotse@lehrte.de
Telefon: 05132 505 3230

Landeshauptstadt Hannover
E-Mail: Verfahrenslotsen@hannover-stadt.de
Telefon: 0511 168 33274



Weitere Regionskommunen:
E-Mail: verfahrenslotsen@region-hannover.de
Telefon: 0511 616 26757
www.hannover.de/verfahrenslotsen-region

UNTERLAGEN: Keine



HERAUSFORDERUNGEN RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt kann es zu Krisen kommen. Die Geburt verlief vielleicht nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben, nach der Geburt fühlen Sie sich nicht so glücklich wie erhofft oder Sie trauern um Ihr verstorbenes Kind. In all diesen und anderen schwierigen Situationen gibt es Unterstützung.

Der „Baby-Blues“ ist eine vorübergehende Phase, in der sich viele Mütter nach der Geburt traurig und erschöpft fühlen.

Babyblues

Diese Phase tritt normalerweise zwischen dem 3. und 5. Tag nach der Geburt auf und geht nach einigen Tagen von selbst weg.

Diese Stimmung wird durch hormonelle Veränderungen und den neuen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby verursacht. Mütter können in dieser Zeit reizbar sein, Stimmungsschwankungen haben und öfter weinen. Der Baby-Blues braucht in der Regel keine Behandlung, Sie können aber bei Bedarf immer das Gespräch zu Ihrer Hebamme suchen. In dieser Zeit ist es wichtig, der Mutter gegenüber besonderes Verständnis zu zeigen und rücksichtsvoll zu sein.

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Hebamme oder gynäkologische Praxis

Telefonseelsorge:

Telefon: 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22

www.telefonseelsorge.de/

Mail oder Chat:

www.online.telefonseelsorge.de



Weitere Themen und Beratungsstellen finden Sie hier:

www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

www.hannover.de/rh20250811



Siehe auch: Frühe Beratung (Seite 44–45), Schwan-geren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41) (Beratung auch nach der Geburt möglich)

UNTERLAGEN:

Keine

Es gibt verschiedene psychische Erkrankungen, die sich während der Schwangerschaft (peripartal) oder bis zu einem Jahr nach der Entbindung (postpartal) verändern oder neu entstehen können.

Postpartale psychische Herausforderungen

Dazu gehören Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen und Psychosen. Diese Krankheitsbilder können neben der Mutter auch den*die Partner*in betreffen.

POSTPARTALE DEPRESSION

An der postpartalen Depression erkranken etwa 15 von 100 Müttern. Sie wird häufig verwechselt mit dem sogenannten „Babyblues“ (siehe Seite 107). Wenn die schlechte Stimmung jedoch länger als zwei Wochen anhält, können dies erste Anzeichen einer postpartalen Depression sein. Dann sollte professionelle Unterstützung gesucht und in Anspruch genommen werden.

MÖGLICHE ANZEICHEN EINER POSTPARTALEN DEPRESSION:

- ▶ Starke Traurigkeit und/oder häufiges Weinen
- ▶ Gefühle von Schuld, Versagen oder Wertlosigkeit
- ▶ Extreme Erschöpfung, die über die „normale“ Müdigkeit hinausgeht
- ▶ Verlust von Freude und Interesse
- ▶ Schwierigkeiten, eine Bindung zum Baby aufzubauen
- ▶ Ständiges Grübeln oder das Gefühl, überfordert zu sein
- ▶ Appetitverlust (v.a. bei stillenden Müttern)
- ▶ Negative Gefühle gegenüber dem Kind
- ▶ Gedanken, dem Kind etwas anzutun oder es nicht angemessen versorgen zu können
- ▶ Gedanken, sich selbst etwas anzutun

WARUM IST EINE BEHANDLUNG WICHTIG?

Ohne Unterstützung können sich die Symptome verschlimmern, den Alltag stark belasten und auf Dauer bestehen bleiben. Eine unbehandelte Depression kann das eigene Wohlbefinden, die Bindung zum Baby und die Beziehung zum*zur Partner*in beeinträchtigen. Es kann auch langfristige negative Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben. Mit Unterstützung – etwa durch Gespräche, professionelle Hilfe und Medikamente – können die Symptome jedoch gut behandelt werden.

WANN SOLLTE MAN HILFE SUCHEN?

Wenn die depressive Stimmung länger als zwei Wochen anhält, der Alltag kaum zu bewältigen ist, und/oder Gedanken bestehen, sich selbst oder dem Kind etwas anzutun, sollte unbedingt Hilfe aufgesucht werden.

Es gibt auch andere psychische Erkrankungen nach der Geburt. Auch für diese können Sie sich an die untenstehenden Adressen wenden.

Hier finden Sie weitere Informationen und Anlaufstellen, auch zu anderen Krankheitsbildern:



www.hannover.de/rh20250811

ADRESSEN/LINKS

Erste Ansprechperson: Ihre Hebamme,
gynäkologische oder hausärztliche Praxis



Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefon: 0511 616-43284
www.hannover.de/spdi

Psychosozialer/Psychiatrischer Krisendienst

(Von Freitagnachmittag bis Sonntag und an Feiertagen in der Region Hannover):
Telefon: 0511 30 03 34 70



Notruf Mirjam – Hilfe für Schwangere und Mütter

Friedrichswall 17, 30159 Hannover
Telefon – Hotline: 0800 - 60 500 - 40
(24 Stunden erreichbar. Kostenfrei und anonym.)
Persönlicher Gesprächskontakt: 0511 3604 - 232
WhatsApp: 0160 99 690 966
E-Mail: info@notruf-mirjam.de
www.notruf-mirjam.de



Schatten & Licht

Telefon: 08293 96 58 64
E-Mail: info@schatten-und-licht.de
www.schatten-und-licht.de/



Telefonseelsorge

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Mail oder Chat: www.online.telefonseelsorge.de
www.telefonseelsorge.de/



Ambulante Sprechstunde für postpartale psychische Erkrankungen

Tagesklinik für Frauen
Rudolf-Wahrendorff-Str. 14, 31319 Sehnde-Ilten
Telefon: 05132 90 23 36
E-Mail: tk-frauen@wahrendorff.de
[www.klinikum.wahrendorff.de/therapiebereiche/
therapieangebote-fuer-frauen/ambulanz/](http://www.klinikum.wahrendorff.de/therapiebereiche/therapieangebote-fuer-frauen/ambulanz/)



Sprechstunde für Frauen mit psychischen Belastungen bei Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft

Medizinische Hochschule Hannover (MHH):
Psychiatrische Institutsambulanz
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
Telefon: 0511 532 31 67
[www.mhh.de/kliniken-und-spezialzentren/klinik-fu-
er-psychiatrie-sozialpsychiatrie-und-psychotherapie/
ambulante-behandlungsangebote/psychiatrische-in-
stitutsambulanz-pia](http://www.mhh.de/kliniken-und-spezialzentren/klinik-fuer-psychiatrie-sozialpsychiatrie-und-psychotherapie/ambulante-behandlungsangebote/psychiatrische-institutsambulanz-pia)



Verzeichnis der sozialpsychiatrischen Beratungsstellen und psychiatrischen Kliniken

[www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/
Gesundheit/Beratungsstellen/Beratungsstellen-und-
Kliniken-für-psychiatrisch-Erkrankte-in-der-Region-
Hannover](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Beratungsstellen-und-Kliniken-fuer-psychiatrisch-Erkrankte-in-der-Region-Hannover)

UNTERLAGEN

Gegebenenfalls elektronische Gesundheitskarte,
gegebenenfalls Überweisung

Verwaiste Eltern

Der Tod eines ungeborenen oder neugeborenen Kindes ist für Eltern eine extrem schwierige und schmerzhafte Erfahrung. In dieser schwierigen Zeit müssen die Eltern nicht allein sein. Sie können sich in Selbsthilfegruppen oder Vereinen mit Menschen austauschen, die zum Beispiel auch eine Fehlgeburt erlitten oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Die verwaisten Eltern haben Anspruch auf die Begleitung durch eine Hebamme und auf Mutterschutz (siehe Seite 92).

ZEITPUNKT: Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS: Hebammen, die besondere Trauerbegleitung anbieten, vermittelt die **Hebammenzentrale** der Region Hannover:
Telefon: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de



Leere Wiege Hannover e.V.
Spichernstraße 7, 30161 Hannover
E-Mail: kontakt@leere-wiege-hannover.de
www.leere-wiege-hannover.de/



Schatten & Licht
Telefon: 08293 96 58 64
E-Mail: info@schatten-und-licht.de
www.schatten-und-licht.de/

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)

UNTERLAGEN: Keine

Schwierige Geburt

Etwa drei bis fünf von zehn Frauen empfinden die Geburt als belastend, schwierig oder sogar traumatisch. Viele Mütter erleben, dass andere Menschen es nicht verstehen, wenn sie über ihre negativen Erfahrungen sprechen möchten. Ob eine Frau die Geburt ihres Kindes als herausfordernd oder belastend empfindet, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Das Erleben der Geburt und stressiger Situationen ist sehr individuell.

**Fühlen Sie sich unwohl oder belastet, wenn Sie an die Geburt Ihres Kindes denken? Versetzt Sie der Gedanke an die Geburt in großen Stress?
Oder möchten Sie am liebsten gar nicht daran denken?**

Belastende Erlebnisse und negative Erfahrungen, die unbearbeitet bleiben, können zu Stress, Stillproblemen, Schwierigkeiten bei der Bindung zum Kind, Selbstzweifeln, Scham und sogar zu postpartalen Depressionen führen. Es ist wichtig, dass Frauen, die solche Belastungen erleben, Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen. Dies kann durch Gespräche mit Fachleuten, den Besuch von Selbsthilfegruppen oder den Austausch mit anderen Müttern geschehen. Unterstützung zu suchen, kann ein wichtiger Schritt sein, um mit diesen Erfahrungen besser umgehen zu können.

ZEITPUNKT: Bei Gesprächsbedarf

ADRESSEN/LINKS: Ins Gespräch gehen mit der Hebamme und/oder der gynäkologischen Praxis (Nachuntersuchung)



Beratung vor oder nach einem Kaiserschnitt und traumatisch erlebter Geburt:

Kaiserschnittstelle e.V.

Schwarzer Bär 2, 30449 Hannover

E-Mail: mail@kaiserschnittstelle.de

www.kaiserschnittstelle.de

HERAUSFORDERUNGEN



Netzwerk Krisen rund um die Geburt Hannover

E-Mail: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com

www.krise-geburt.de

Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41) (Beratung auch nach der Geburt möglich)



Hilfetelefon Schwierige Geburt:

Telefon: 0228 92 95 99 70

www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de/



Schatten & Licht

Telefon: 08293 96 58 64

E-Mail: info@schatten-und-licht.de

www.schatten-und-licht.de/

UNTERLAGEN:

Keine



Eine ungeplante Schwangerschaft kann viele verschiedene Gefühle auslösen, wie Freude, Angst, Zweifel oder Unsicherheit. Vielleicht wissen Sie noch nicht, ob Sie die Schwangerschaft fortführen oder abbrechen möchten.

Schwangerschaftsabbruch

Für einen Schwangerschaftsabbruch gibt es eine gesetzliche Frist. Sie können die Schwangerschaft bis zur 12. Woche nach dem ersten Tag der letzten Periode abbrechen. Um den Abbruch durchführen zu können, müssen Sie vorher eine Beratung in Anspruch nehmen. Diese Beratung muss mindestens drei Tage vor dem Abbruch stattfinden. In dieser Beratung erhalten Sie alle wichtigen Informationen, die Sie brauchen und können Ihre Gefühle und Fragen besprechen.

Wenn Sie sich für die Fortführung der Schwangerschaft entscheiden, erhalten Sie Unterstützung und können alle Fragen zur weiteren Schwangerschaft und zu möglichen Hilfsangeboten stellen.

Falls Sie sich gegen die Schwangerschaft entscheiden, können Sie ebenfalls Unterstützung bekommen. Dazu gehört die Ausstellung einer Beratungsbescheinigung, die für den Schwangerschaftsabbruch erforderlich ist. Zudem stehen Ihnen auch nach einem Schwangerschaftsabbruch weiterhin Beratungsgespräche zur Verfügung.

Die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft ist vollkommen freiwillig und liegt allein bei Ihnen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen. Für minderjährige Schwangere gibt es zusätzlich die Möglichkeit, sich ohne die Begleitung der Eltern beraten zu lassen.

ZEITPUNKT: Zu Beginn der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS: Siehe auch: Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 41)



Eine digitale Begleitung für die medikamentöse Schwangerschaftsbeendigung, die sicher durch den Prozess führt und wichtige Informationen zusammenfasst: www.alli-app.com/

UNTERLAGEN: Keine

Vertrauliche Geburt

Wenn Sie sich in einer besonderen Notlage befinden und niemand von der Geburt Ihres Kindes erfahren soll, können Sie Ihr Kind durch eine vertrauliche Geburt bekommen. Dazu wenden Sie sich in der Schwangerschaft an eine Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle (siehe Seite 41). Dies ermöglicht Ihnen eine Geburt unter medizinischer Aufsicht, ohne Ihren richtigen Namen anzugeben. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt können Sie von einer Hebamme begleitet werden. Die Kosten dafür werden vom Bund übernommen, sodass die Krankenkasse der Frau in diesem Fall nicht beteiligt ist.

Wenn das Kind 16 Jahre alt ist, darf es Informationen über seine Herkunft bekommen. Die Mutter kann direkt nach der Geburt und auch später eine Beratung bekommen.

ZEITPUNKT: Vor der Entbindung

ADRESSEN/LINKS: **Hilfetelefon Schwangere in Not**

Telefon: 0800 40 40 020
www.hilfetelefon-schwangere.de/



Notruf Mirjam – Hilfe für Schwangere und Mütter

Friedrichswall 17, 30159 Hannover
Telefon – Hotline: 0800 - 60 500 - 40
(24 Stunden erreichbar, Kostenfrei und anonym.)
Persönlicher Gesprächskontakt: 0511 3604 - 232
WhatsApp: 0160 - 99 690 966
E-Mail: info@notruf-mirjam.de
www.notruf-mirjam.de

UNTERLAGEN:

Zur Beratung sind keine Unterlagen notwendig,
im späteren Prozess gegebenenfalls Personalausweis,
Mutterpass

Babykörbchen / Babyklappe

Manchmal wissen Mütter oder Eltern keinen anderen Ausweg, als ihren Säugling abzugeben. Dies ist anonym in einer Babyklappe möglich. Das Baby ist dort sicher in einem Wärmebettchen und wird umgehend medizinisch optimal versorgt. Später wird der Säugling in eine liebevolle Adoptionsfamilie kommen.

Möchten Eltern vorher mit jemanden darüber sprechen, können sie sich jederzeit an Notruf Mirjam wenden. Niemand wird dabei verurteilt.

Sollten Eltern sich dazu entscheiden ihr Kind wieder zurückzunehmen, können sie sich ebenfalls bei Notruf Mirjam melden. Es wird dann geschaut, wie ein Leben mit dem Baby funktionieren kann.

ZEITPUNKT: Nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS: Der genaue Standort vom Babykörbchen und ein Video, das den genauen Weg dorthin zeigt, ist auf folgender Seite von Notruf Mirjam zu finden:



www.mirjam-hilft.de/seite/628753/unsicher.html

Notruf Mirjam - Hilfe für Schwangere und Mütter
Friedrichswall 17, 30159 Hannover
Telefon – Hotline: 0800 - 60 500 - 40
(24 Stunden erreichbar. Kostenfrei und anonym.)
Persönlicher Gesprächskontakt: 0511 3604 - 232
WhatsApp: 0160 - 99 690 966
E-Mail: info@notruf-mirjam.de
www.notruf-mirjam.de

UNTERLAGEN: Keine



WISSENSWERTES

Baby-Erstausstattung

BEKLEIDUNG

- 6–8 Wickelbodies
(Größe 56–62, je nach Jahreszeit
Lang- oder Kurzarm)
- 5–6 Hosen oder Strampler
- 5–6 Oberteile
mit langen und kurzen Armen
- 2–3 Strumpfhosen
- 2 Paar Babysöckchen
- 1 dicke und 1 dünne Jacke
- 1–2 Mützen (je nach Jahreszeit)
- 1 Schlafsack
- 1 Babydecke

BABYPFLEGE

- 5–6 Spucktücher
- 2–4 Waschlappen
- 1 Wickelunterlage
- 1 Paket Windeln
(Größe „Newborn“) oder
Stoffwindeln (inkl. Zubehör wie
Einlagen und Überhosen)
- Babyöl oder Creme
- Feuchttücher
- 1 Babybadewanne
- 1 Fieberthermometer

FÜR UNTERWEGS

- Wickeltasche
- Kinderwagen

ZUSÄTZLICH JE NACH BEDARF

WENN SIE STILLEN:

- 2–3 Still-BHs
- Stilleinlagen

WENN SIE NICHT STILLEN:

- 4–6 Babyfläschchen
(am besten aus Glas oder
BPA-freiem Kunststoff)
- 2–3 Flaschensauger Größe 1
- 1 Flaschenreiniger
- 1 Sterilisator oder ein großer
Kochtopf zum Auskochen

Kliniktasche packen - Was sollte mit?

WICHTIGE UNTERLAGEN

- Elektronische Gesundheitskarte
- Personalausweis
- Mutterpass
- Familienstammbuch/Unterlagen für die Anmeldung des Kindes beim Standesamt

KLEIDUNG FÜR DIE MUTTER

- Mehrere weite T-Shirts und Hosen
- Weite Nachthemden, die sich zum Stillen und kuscheln öffnen lassen

WEITERES

- Warme Socken
- Hausschuhe
- Still-BH und Stilleinlagen
- Toilettenartikel
- große Binden
- gegebenenfalls Wechselbekleidung für das andere Elternteil
- Lunchpaket/Snacks für die werdenden Eltern
- Smartphone und Ladekabel

WICHTIGES FÜR'S BABY

- Windeln
- 1–2 Bodys
- Hose oder Strampler
- Jacke
- Socken und Mütze
- Spucktücher
- Tragetasche und Decke
- Autositz



Alles Wichtige im Blick

VOR DER GEBURT

GESUNDHEIT

- Gynäkologische Praxis suchen und Geburtsvorsorge wahrnehmen
- Hebamme suchen
- Über Geburtsorte informieren und gegebenenfalls zur Geburt anmelden
- Für einen Geburtsvorbereitungskurs anmelden
- Für einen Rückbildungskurs anmelden
- Kinderärztliche Praxis suchen
- Gegebenenfalls Haustiere impfen lassen
- Haben Sie eine Katze zu Hause: Immunschutz gegenüber Toxoplasmose testen lassen
- gegebenenfalls auf B-Streptokokken testen lassen

BERATUNG

- gegebenenfalls zur Mutterschaftsberatung gehen

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

- gegebenenfalls Mehrbedarf bei ALG II, Sozialhilfe oder AsylLB LG beantragen
- gegebenenfalls Mutterschaftsgeld und Mutterschutzlohn beantragen

ARBEIT, AUSBILDUNG, SCHULE & STUDIUM

- Die Schwangerschaft möglichst frühzeitig bei Arbeitgeber*in/Ausbildungsbetrieb/Universität/Schule bekanntgeben (*Hinweis: Sie sind nicht dazu verpflichtet, es kann aber sinnvoll sein, damit Sie vor Gefährdungen oder Gesundheitsschädigungen geschützt werden können*)
- Elternzeit spätestens 7 Wochen vor Beginn beantragen
- Mutterschutz einhalten (*6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt*)

BEHÖRDEN

- gegebenenfalls Krippenplatz und Kitaplatz beantragen (*es wird empfohlen sich möglichst früh zu kümmern, es ist aber auch später möglich*)
- gegebenenfalls eine Haushalts-hilfe bei der Krankenkasse beantragen
- gegebenenfalls Vaterschaftserkennung beim Jugendamt oder Standesamt abgeben
- gegebenenfalls Abgabe der Sor-gerechtserklärung
- Tipp:** Füllen Sie die Anträge für das Elterngeld schon vor der Geburt aus, so dass nach der Geburt nur noch das Datum eingefügt und die Urkunde beigelegt werden muss und der Antrag abgeschickt werden kann

PRAKTISCHE TIPPS

- Kliniktasche vorbereiten

Alles Wichtige im Blick

NACH DER GEBURT

GESUNDHEIT

- Für U-Untersuchungen zur kinderärztlichen Praxis
- Abschlussuntersuchung in der gynäkologischen Praxis
- Mit der Rückbildung beginnen

ARBEIT, AUSBILDUNG, SCHULE & STUDIUM

- gegebenenfalls Arbeitgeber*in über die Geburt informieren (wichtig für Mutterschutz und gegebenenfalls Elternzeit)

BEHÖRDEN

- Anmeldung des Kindes beim Standesamt
- Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse
- Kindergeld (und gegebenenfalls Kinderzuschlag) beantragen
- Antrag für Elterngeld abschicken



LEICHTE SPRACHE

Liebe werdende Eltern, liebe Eltern,

wenn ein Baby kommt, wird vieles anders. Man hat viele Fragen. Man muss an viele Sachen denken. Und man muss sich um viele Sachen kümmern. In diesem Heft finden Sie Informationen und wichtige Tipps zu diesen Themen:

Gesundheit

Hier steht, was gut für Ihre eigene Gesundheit ist. Und für die Gesundheit von Ihrem Baby – während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der ersten Zeit zu Hause.

Beratung

Hier stehen Informationen, wo es Hilfe und Unterstützung gibt – zum Beispiel bei Problemen in der Schwangerschaft, in der Partnerschaft oder wenn Sie alleine für das Baby sorgen.

Geld

Hier stehen Informationen zum Thema „Geld“ – zum Beispiel, wo Sie Mutterschafts-Geld, Kinder-Geld und Eltern-Geld bekommen. Und wo es Unterstützung gibt, wenn Sie zu wenig Geld haben.

Arbeit, Studium, Schule und Berufs-Ausbildung

Hier gibt es Informationen zu Eltern-Zeit, Mutter-Schutz und anderen Themen rund um Beruf und Ausbildung.

Ämter und Behörden

Hier steht, was bei der Anmeldung von Ihrem Kind wichtig ist. Und welche Ämter bei bestimmten Themen zuständig sind – zum Beispiel bei der Anerkennung der Vaterschaft. Oder bei der Anmeldung von Ihrem Kind bei der Krankenkasse.

Schwierigkeiten rund um die Geburt

Hier steht: Wo gibt es Hilfe, wenn es Ihnen nach der Geburt nicht gut geht. Wenn die Geburt sehr schwierig war. Oder wenn das Baby gestorben ist.

Was Sie sonst noch wissen müssen:

Hier steht, was während und nach der Schwangerschaft erledigt werden muss. Was Sie in die Krankenhaus-Tasche einpacken müssen. Und was Sie am Anfang alles für Ihr Baby brauchen.

Im Heft stehen viele Adressen, Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen.

So können Sie die Hilfen gut finden.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit.

Frühe Hilfen bei Ihnen vor Ort: Internetadressen der Kommunen



ANNE HILFT

<https://annehilft.region-hannover.de/>



BARSINGHAUSEN

www.barsinghausen.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-903000157-20002.html



BURGDORF

www.burgdorf.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-in-burgdorf-902000607-20500.html



BURGWEDEL

www.burgwedel.de/portal/seiten/schwangerschafts-wegweiser-2065085996-20520.html



GARBSSEN

www.garbsen.de/leben/kinder-und-familienservice/fruehe-hilfen/



GEHRDEN

www.gehrden.de/buergerservice/dienstleistungen/fruehe-hilfen-angebot-905000687-0.html?myMedium=1



STADT HANNOVER

www.fhz-hannover.de/

WISSENSWERTES

Frühe Hilfen bei Ihnen vor Ort: Internetadressen der Kommunen



HEMMINGEN

www.stadthemmingen.de/portal/seiten/rund-um-die-familie-907000482-22500.html



ISERNHAGEN

www.isernhagen.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-900000078-30860.html



LAATZEN

www.laatzen.de/de/fruehe-hilfen-2.html



LANGENHAGEN

www.langenhagen.de/FruheHilfen



LEHRTE

www.lehrte.de/de/netzwerkkoordination-fruehe-hilfen/fruehe-hilfen.html



NEUSTADT AM RÜBENBERGE

www.neustadt-a-rbge.de/leben-in-neustadt/familien-service-buero/fruehe-hilfen/



PATTENSEN

www.mobile-pattensen.de/fruehehilfen/



RONNENBERG

www.ronnenberg.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-fruehe-chancen-914000566-21650.html



SEELZE

www.seelze.de/lebenswert/familien-soziales/familienservice/



SEHNDE

www.sehnde.de/portal/seiten/unterstuetzung-rund-ums-kind-915000799-22550.html



SPRINGE

www.springe.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-fruehe-chancen-900000284-24600.html



UETZE

www.uetze.de/portal/seiten/familienhausuetze-917000086-21300.html?rubrik=917000005



WEDEMARK

www.wedemark.de/portal/seiten/fruehe-hilfen-netzwerk-star-k-t-ins-leben-918000506-20051.html



WENNIGSEN

www.wennigsen.de/fruehe-hilfen



WUNSTORF

www.wunstorf.de/buergerservice/dienstleistungen/fruehe-hilfen-wunstorf-922000676-0.html?myMedium=1

Hilfe-Telefonnummern



Hilfetelefon Schwangere in Not



Elterntelefon



Hilfetelefon Schwierige Geburt



Notruf Mirjam



Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen



Hilfetelefon Gewalt an Männern

Dankeschön

Ein herzlicher Dank gilt allen, die an der Überarbeitung dieser Broschüre mitgewirkt haben.

Insbesondere möchten wir uns bei denen bedanken, die durch ihr Wissen und Engagement zur inhaltlichen Fertigstellung beigetragen haben:
Lisa Bankes, Gabriele Bartoszak, Yvonne Burlage, Hannah Gudat,
Julia Kurcharksy, Jessica Rabsch, Julia Stannat, Kristina Quakulinsky
und Silvia Vihs.

Herausgeberinnen und Redaktion:

Der Schwangerschaftswegweiser wurde erstellt und überarbeitet vom Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen der Region Hannover.

Redaktion bei der überarbeiteten Version:

Shakira Beck, Gemma-Sophie Grone



Liebe wendende Eltern.

Eine Schwangerschaft kann ganz unterschiedlich erlebt werden – aufregend, schön, aber auch herausfordernd. Viele spüren in dieser Zeit körperliche und emotionale Veränderungen. Was auch immer Sie gerade empfinden: Sie sind nicht allein.

Manche fühlen sich gestärkt und freuen sich auf das, was kommt. Andere sind verunsichert oder machen sich Sorgen – all das ist normal. Es muss nicht alles perfekt sein. Wichtig ist, dass Sie auf sich achten und sich Unterstützung holen, wenn Sie sie brauchen. Fachkräfte stehen Ihnen in dieser besonderen Lebensphase zur Seite.



Notizen





Region Hannover

IMPRESSUM

Der Regionspräsident

Region Hannover
Fachbereich Jugend | Frühe Hilfen – Frühe Chancen
Hildesheimer Str. 18 | 30169 Hannover

E-Mail fruehe-hilfen@region-hannover.de

Redaktion und Text Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen

Gestaltung Team Mediendesign

Foto Seite 2: Philipp Schröder

Illustration Titel, Seite 48, 60, 86: Paper Trident - stock.adobe.com,
Titel, Seite 3, 9, 16, 18, 23, 24, 30, 39, 43, 45, 47, 52, 76, 81, 95,
114, 123, 134: Good Studio - stock.adobe.com, Seite 98, 126:
nadzeya26 - stock.adobe.com, Seite 37: Anna Syvak -
stock.adobe.com, Seite 28: The img - stock.adobe.com,
Seite 15: Mithu25 - stock.adobe.com, Seite 67, 88: Irina
Strelnikova - stock.adobe.com

Druck Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH

Stand 09/2025